Hoàn hảo cũng được,
không hoàn hảo cũng được

LÀM MẸ "YÊU NGHỀ" là được

Libby Purves

Thanh Mai *dịch*



alphabooks

EDUCATION TECHNOLOGY SCIENCE

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

a

Mục lục

“Nếu có điều gì bạn ước mình biết được trước khi làm mẹ, đó sẽ là?”

“T

ôi ước mình biết em bé bú mẹ hai tiếng một lần là hoàn toàn bình thường, và rằng sau sáu tháng tôi không nhất thiết phải tiệt trùng mọi đồ của em bé nữa.”

“… em bé ăn ít hay nhiều không quan trọng. Bé chắc chắn sẽ không để mình chết đói. Bạn càng nghiêm trọng hóa việc ăn uống thì bé sẽ càng không thích ăn.”

“Đừng mất thời gian đấu tranh nếu không cần thiết. Tại sao em bé không thể mặc đồ ngủ ban ngày và mặc quần áo bình thường đi ngủ chứ?”

“… mọi thứ sẽ trôi qua rất nhanh. Một khi bắt đầu đi học, bé sẽ không còn là của riêng bạn nữa.”

“Có rất rất nhiều cách để làm một người mẹ tốt. Cách của bạn có thể sẽ không giống cách của chị hàng xóm, chị gái bạn, hay tác giả những cuốn sách về nuôi dạy trẻ.”

Dành tặng các con của mẹ, và Paul

Lời tựa

Tôi đặt bút viết cuốn sách này bởi 20 năm trước tôi cần đọc nó, nhưng đã chẳng có được để đọc. Khi ngắm nhìn thiên thần mới sinh nằm trong chiếc nôi bệnh viện, hay khi khổ sở vì những đêm dài con quấy khóc không chịu ngủ, tôi đã muốn có một cuốn sách bảo rằng tôi cũng là người có cảm xúc. Tôi từng ước có ai đó đứng lên bảo rằng không có người mẹ nào hoàn hảo; rằng chúng ta không thể lên kế hoạch hay lịch trình cho mọi thứ; và rằng để chăm sóc tốt cho lũ trẻ, chúng ta chỉ cần: tình yêu (điều tất yếu thuộc về bản năng), suy luận logic, khiếu hài hước và vô số chiêu trò.

Thời của tôi có rất nhiều cuốn sách dạy cách nuôi con theo chủ nghĩa hoàn hảo, chỉ viết về những nhu cầu của em bé (cũng dễ hiểu thôi) và nói thẳng ra, hầu như không ai để tâm viết sách về bố mẹ chúng. Vì thế, trong suốt những năm tháng quay cuồng với hai đứa con khi chúng chưa đầy ba tuổi, tôi đã ghi lại những ý nhỏ. Khi tôi bắt đầu viết cuốn sách này, với bé thứ hai nằm trong chiếc giỏ nôi ngay dưới chân bàn còn cậu cả cùng chiếc tàu hỏa đồ chơi Thomas quậy tróc cả tường bếp, thì tôi vẫn đang trong mớ quay cuồng đó, trải nghiệm những điều khó khăn nhất, gò lưng bên chiếc máy chữ. Nhưng tôi biết mình không thể biết mọi điều, vì mỗi chúng ta có một cuộc sống và cách sống khác nhau. Bởi vậy, tôi bắt đầu thăm dò ý kiến khá nghèo nàn khoảng °0 người mẹ khác. Họ ở các độ tuổi, thế hệ, có tính cách và khả năng kinh tế khác nhau, nhưng tất cả đều là những người phụ nữ mà theo tôi, đã và đang làm khá tốt vai trò làm mẹ.

Tôi chỉ hỏi cách họ xử lý công việc trong ngày – tắm táp, cho ăn, thay quần áo, cho đi ngủ, xử trí những trận ăn vạ, cào cấu. Các câu trả lời rất khác nhau: vui vẻ có, thích thú có, nhẫn nhịn có và thi thoảng có cả lạ lùng. Tất cả mang lại động lực rất lớn cho tôi. Vì vậy tôi đã viết cuốn sách này, mang nó ra thế giới với hy vọng được chia

sẻ sự động viên và niềm vui đó tới những người mẹ khác. Một điều khiến tôi vô cùng ngạc nhiên là cuốn sách liên tục được tái bản và còn được dịch ra hàng chục ngôn ngữ. Rõ ràng rằng con nít, ở bất kỳ đâu trên thế giới, đều là con nít mà thôi. Chúng không thay đổi như thời trang.

Tôi cũng muốn nhân dịp này để nói rằng, những tình bạn và mối quan hệ tôi có được nhiều năm sau khi cuốn sách này được xuất bản có ý nghĩa rất lớn với tôi, dù một số trong đó chỉ là quan hệ xã giao. Cuốn sách này gần như là một câu lạc bộ xuyên quốc gia, dành cho nhiều lứa tuổi, nhiều hoàn cảnh. Chúng tôi gặp nhau trong hoàn cảnh khác nhau và đã nhìn vào mắt nhau mà cùng nói: “Đúng. Đúng là chúng ta đã từng như vậy. Làm mẹ là như vậy và sẽ mãi như vậy.” Trải nghiệm phi thường, vất vả, đầy cảm hứng, tuyệt vọng, kiệt sức đầy nghị lực của việc có con và chăm sóc con trong những năm đầu đời hẳn là điều không người mẹ nào có thể quên. Và nhiều ông bố cũng vậy. Tôi rất vui mừng được mang cuốn sách này tới tất cả những người đã bên tôi và cùng tôi chia sẻ những trải nghiệm, với tình yêu và lòng tôn trọng thực sự.

Giới thiệu

N

hiệm vụ làm mẹ rất rõ ràng: đó là phải-hoàn-hảo. Mẹ, như chúng ta ai cũng biết, tựa như thần thánh. Họ là Đức Mẹ ngọt ngào, đầy ắp yêu thương, tận tâm tận tụy và luôn nghĩ đến bản thân mình sau cùng. Họ luôn ở đó, với tấm lòng hiền từ và kiên nhẫn không bờ bến. Họ như chú chim bồ nông trong Kinh Thánh, sẵn sàng xé rách lồng ngực chính mình để nuôi sống những đứa con. Bất kỳ người mẹ nào cũng sẵn sàng hy sinh bản thân vì con cái...

Vâng, đúng là vậy. Tôi là một người mẹ và tôi cũng sẽ hy sinh đời mình vì những đứa con tôi; nhưng tôi không thấy có lý do gì để làm điều đó mọi ngày. Bên dưới lớp vỏ người mẹ kia là một con người bình thường, cũng biết buồn bã, thất vọng như ai – hoàn toàn không có những nhà máy thần thánh đặc biệt sản xuất ra những Đức Mẹ luôn luôn yên bình và giàu đức hy sinh. Tất cả những cô-gái-trẻ-trung-trên-đường-phố vô tư, thích phiêu lưu và ích kỷ mà ta gặp đều có nguy cơ đứng vào hàng ngũ đội vầng hào quang của một người mẹ. Và quá trình chuyển hóa từ đang yêu thương bản thân vô cùng lành mạnh thành những “bà mẹ thiên thần” có thể sẽ đầy đau khổ: khác nào một chú bướm xinh đẹp cố chui lại vào kén của mình. Những năm đầu của sự chuyển hóa đó cũng chính là chủ đề của cuốn sách này.

IMG_1260

Tạo hóa giúp sự chuyển hóa ấy càng nhanh hơn: trong những ngày đầu tiên làm mẹ, nỗ lực trở thành một cô bồ nông mẹ hoàn hảo cực kỳ mạnh mẽ. Khi em bé ra đời, người mẹ tự nhiên sẽ quên bẵng bản thân mình. Em bé sơ sinh nằm trong nôi đã thôi miên cô ấy bằng đôi mắt tròn trong veo; và dù toàn thân vẫn chưa hết đau đớn, đầu óc vẫn quay cuồng, thì em bé kia có dư sức mạnh để bẻ gãy những cơn kiệt sức, khiến cô ấy đáp ứng mọi yêu cầu của nó. Nó

lúc nào cũng bận rộn bú sữa, ngủ nghê theo một thời gian biểu không giống ai, tè ướt bỉm bất cứ khi nào thích và đòi ăn theo kiểu kỳ cục – một tiếng có khi ba lần, rồi lại mãi chẳng thấy ăn tiếp. Bạn cứ thử cản trở những nhu cầu không ngơi này xem, nó sẽ khóc thét ở một cao độ đã được lập trình sẵn để ngay lập tức kích hoạt “công tắc” tuân lệnh của các bà mẹ. Nó sẽ đòi nói chuyện lúc nửa đêm, nhưng lại ngủ ngay giữa chừng bài hát ru hay nhất của bà ngoại; một em bé không hề biết thế nào là lịch sự, không đếm xỉa đến người khác nghĩ gì và hoàn toàn không có trách nhiệm gì hết. Việc của nó chỉ là lớn lên.

IMG_1261

Đối mặt với những bạo chúa tí hon này, bạn bỏ tất cả sang một bên và học cách bơi theo dòng, phục vụ em bé và quên đi tất thảy mọi nhu cầu của chính mình. Thoạt đầu, việc này nghe có vẻ hợp lý; vài tháng đầu sau khi sinh, không ai mong đợi gì hơn là sống sót qua ngày và có được dăm phút yên tĩnh hiếm hoi nhâm nhi đồ uống trước màn hình ti-vi. Vấn đề là, với tình mẫu tử thiêng liêng vốn có ngày càng được gia cố, chúng ta dần quên mất bản thân mình và thói quen này lại thường kéo dài quá lâu. Đôi khi, cách nuôi trẻ sơ sinh hợp lý là “cho ăn theo nhu cầu”[1]lại được áp dụng rất vô lý suốt 18 năm và nới rộng tới cả “dọn dẹp theo nhu cầu” sau những buổi tiệc đêm của các cô cậu mới lớn, hay “cho mượn theo nhu cầu” chiếc ô tô gia đình vào mọi tối thứ bảy. Ngay cả khi con còn bé, chúng ta đã có xu hướng hy sinh cho con nhiều hơn mức cần thiết: chúng ta ra ngoài trong những ngày trời lạnh cóng, ẵm một em bé được mặc cẩn thận lớp trong lớp ngoài như người Eskimos, nhưng chính mình lại quên mang áo khoác. Chúng ta dừng lại năm lần bảy lượt khi đang nói chuyện để chùi mũi cho trẻ, hoặc trả lời giọng nói bé nhỏ đang nài nỉ liên hồi ngang tầm đầu gối chúng ta; chúng ta có thể đi bộ hàng chục cây số trong bão tuyết chỉ để mua hộp bút màu (vâng, tôi đã từng làm vậy). Sau một vài năm như vậy, người mẹ rốt cuộc sẽ luôn xuất hiện trong bộ dạng luộm thuộm và nói xin lỗi hết người này đến người khác. Và thường thì những người mẹ hy sinh nhiều nhất, những người chẳng có niềm vui riêng, lại là những người luôn cảm thấy có lỗi và dễ bị trầm cảm nhất.

Đây là cuốn sách của những người theo chủ nghĩa không-có-gì-là-hoàn-hảo, nó viết về những mẹo nhỏ thú vị giúp chúng ta có thể cắt bớt việc khi chăm con, mà không cảm thấy tội lỗi.

Làm cha mẹ là một niềm vui to lớn. Thật thú vị khi nhìn con lớn lên, biết cười, biết nói, rồi bắt đầu sáng tạo ra những trò chơi điên rồ chỉ từ cái ống nước cũ với một xô cát; tuy nhiên, làm cha mẹ cũng là một việc rất khó khăn. Đó là một công việc không có ngày nghỉ: đến cả vú em và y tá chuyên nghiệp cũng rớt nước mắt khi đứa con đầu lòng của chính họ ra đời, vì từ đó đó trở đi, họ chẳng còn ngày nghỉ phép nào nữa. Một ngày làm việc của người mẹ sẽ kéo dài tới 18 tiếng đồng hồ, hoặc hơn nữa nếu họ tự nguyện.

Nhưng, tại sao chúng ta lại nên tự nguyện để việc đó diễn ra? Nếu có những thứ có thể bỏ bớt đi mà chẳng hại tới ai thì tại sao chúng ta không bỏ? Vì sao thi thoảng chúng ta không uốn nắn em bé để thuận tiện cho chính mình? Chẳng lẽ một vị thánh thì không được gác chân lên ghế, thư thả đọc sách và thưởng thức một ngụm bia?

Cuốn sách này viết về cách mà những người mẹ có thật, những người mẹ có thể mắc lỗi, thực sự xoay xở trong việc chăm sóc con hằng ngày. Có rất nhiều tài liệu hướng dẫn chăm sóc em bé trên thị trường: một số rất xuất sắc, một số làm mọi chuyện phức tạp đến nỗi tắm cho con cũng như thể hướng dẫn hạ cánh phi cơ chiến đấu; điểm chung là hầu hết đều hướng tới chủ nghĩa hoàn hảo. Còn đây là một cuốn sách của những người theo chủ nghĩa *không-có-gì-là-hoàn-hảo*, nó viết về những mẹo nhỏ thú vị giúp chúng ta có thể cắt bớt việc khi chăm con, mà không cảm thấy tội lỗi.

Tất nhiên bạn vẫn phải chăm sóc em bé và trẻ nhỏ thật chu đáo. Rất khó để không-làm-thế, bởi chỉ cần nghe một tiếng khóc thút thít vì sợ hay thấy đôi môi bé bỏng run lên là chúng ta đã thấy đau lòng lắm rồi. Tuy nhiên, chỉ cần khéo léo một chút là bạn có thể lấy lại một phần tự do cho mình mà không hề làm tổn thương con cái. Các tân binh trong quân đội luôn hiểu nguyên tắc này: họ phải ra trận và có thể hy sinh, nhưng trong quá trình đó họ hoàn toàn có thể “lách

luật", giấu thêm một thỏi sô-cô-la trong ba lô, hay lén ngủ sau nhà bếp khi đồng đội đang gọt hộ chỗ khoai tây của mình. Miễn là họ không phản quốc hay đào ngũ, luôn có những phép tắc có thể du di.

Có thể bạn sẽ nghĩ từ Đức Mẹ tới Đặc vụ Bilko[2] là một sự "xuống cấp"; tuy nhiên sự xuống cấp ấy sẽ giúp cuộc sống của chúng ta dễ thở hơn nhiều và hạnh phúc hơn đáng kể. Đôi khi, giống như Bilko, thật ra bạn có thể làm những điều như những người thuộc chủ nghĩa hoàn hảo làm, nhưng vì những lý do hơi khác một chút. Ví dụ, khi bị những cơn đau co thắt dạ con hành hạ trong những ngày đầu cho con bú, tôi liên tục trấn an mình rằng nếu cho con bú nhiều sữa mẹ thì sau này tôi sẽ bớt phải lo lắng về sức khỏe của con hơn. Bạn cũng có thể sử dụng những nguyên tắc như trong một lần tôi chứng kiến hai người mẹ đang ngồi uống trà với những đứa con tinh nghịch. Một người liên tục nhắc nhở con: "Con yêu, đừng chạm vào cốc nhé, nóng bỏng tay đấy." Người còn lại có cách nói khác: "Đừng chạm vào cái cốc này con yêu, đây là cốc của mẹ." Cô ấy một tay uống trà, tay kia vòng lấy ôm cậu nhóc ngăn không cho chạm vào tách trà của mình. Còn người mẹ đầu tiên đặt tách trà lên kệ cao và không đụng tới một giọt trà nào. Cô ấy về nhà, vừa khát vừa mệt, để đối mặt với màn tắm táp mệt mỏi đủ các trò nghịch nước và mè nheo nài nỉ. Tôi cho rằng một bà mẹ ít "hoàn hảo" hơn và ích kỷ hơn (người chắc chắn sẽ để bọn trẻ thỏa thích tự tắm, trong khi cô ấy tranh thủ sơn móng tay) là người mẹ hạnh phúc hơn. Còn đối với lũ trẻ, tôi ngờ rằng thực ra cả hai cách đều không khác nhau là mấy.

IMG_1262

Cuốn sách này nói về ba năm đầu đời của trẻ, hoặc dài hơn một chút, tùy vào con của bạn. Tôi không thích cách người ta đánh đồng mọi em bé trong giai đoạn này là "những đứa trẻ dưới tuổi tới trường"; bởi ba năm đầu tiên là quãng thời gian "bấn loạn" nhất và có những thay đổi diễn ra nhanh nhất. Mỗi em bé được sinh ra trên trái đất này tựa như một sinh linh đến từ hành tinh khác, kỳ lạ như một giấc mơ. Bé lớn lên từ từ và từ năm bốn tuổi, bé đã sẵn sàng cho hành trình dài để trở thành một người lớn. Ba tuổi rưỡi, bé đã biết nói đủ nhiều để lý luận với bạn và biết đâu là công bằng, đâu là

mệnh lệnh (dù bé có thể không đồng ý với điều đó). Bạn không phải nịnh nọt suốt ngày để bé đồng ý nằm yên khi thay bỉm nữa; bé cũng có thể tự giao tiếp với người lạ hay dùng thìa và dĩa để ăn.

Ở độ tuổi này, các em bé sẽ trở thành những cá thể hoàn toàn khác nhau. Điều đó không có nghĩa rằng dưới ba tuổi các bé không phải là những cá thể riêng biệt; chỉ là trước đó, đặc tính chung giữa các bé trội hơn nhiều so với những đặc tính riêng. Ví dụ: mọi em bé sáu-tháng-tuổi đều nắm lấy chiếc thìa khi bạn cố gắng cho bé ăn; mọi em bé mới biết đi đều kéo những thứ trên bàn xuống để cho lên đầu; tương tự như vậy, bạn sẽ thấy rất nhiều đặc tính chung của các em bé hai tuổi. Nhưng sau bốn tuổi, bạn có thể sẽ nhận ra mình đang nuôi nấng một tay súng cừ khôi, hay một tiểu thư đài các; một nhà khoa học tí hon hay một vận động viên thể thao, cũng có thể là một nhà ngoại giao triển vọng. Nhỏ xíu, nhưng không bé nào giống bé nào, và mỗi bé sở hữu một nền tảng riêng bao gồm sự di truyền, môi trường khám phá và điều kiện sống. Chính vì vậy, tôi chọn viết riêng về ba năm đầu đời của trẻ; đó cũng là quãng thời gian tôi hiểu rõ nhất qua những trải nghiệm của chính mình. Để bù lấp những điểm thiếu sót của mình và bắt kịp với những kinh nghiệm nuôi dạy con tuyệt vời và khéo léo khác, tôi tìm đến sự tư vấn của 50 người bạn, những người mẹ của 86 đứa trẻ. Vài người trong số họ thuộc thế hệ của tôi, vài người già hơn, vài người trẻ hơn; có người đang đi làm, có người là nội trợ, một số làm mẹ đơn thân. Không lời nào diễn tả hết được sự biết ơn tôi dành cho những lời khuyên, những chia sẻ chân thành và đôi khi cả những lời khiển trách của họ.

Một lời xin lỗi cuối cùng. Ngày nay, các nhà văn phải tự răn mình để luôn công bằng với cả hai giới tính (không như thời vua Truby, mọi em bé đều được gọi là “bé trai” và chỉ có vậy). Một vài tác giả sẽ sử dụng cách gọi “bé trai/bé gái” xuyên suốt tác phẩm, hoặc sử dụng đan xen – khi thì “cô bé”, khi thì “cậu bé” để tạo ấn tượng là họ vẫn đang bàn đến cả hai giới tính; có người mạnh dạn thừa nhận rằng họ sinh con một bề nên sẽ dùng giới tính của con mình để viết bởi họ hiểu về nó rõ nhất. Không ai dám dùng từ “nó” nữa, kể cả khi em bé chỉ là một bào thai, để tránh làm tổn thương các bà mẹ.

Cuốn sách này nói về ba năm đầu đời của trẻ, hoặc dài hơn một chút: quãng thời gian "bấn loạn" nhất và có những thay đổi diễn ra nhanh nhất.

Bản thân tôi có đủ cả nếp lẫn tẻ. Và sau khi suy nghĩ kỹ, tôi quyết định sẽ dùng cả "cậu bé", "cô bé" và "nó" theo cách không phân biệt và tùy hứng. Hy vọng điều đó không làm các bạn phiền lòng. Suy cho cùng, không ai trong chúng ta hoàn hảo cả.

1Bầu bí, Niềm tự hào và những rắc rối

K

hi tôi mang thai lần đầu tiên và vẫn trong giai đoạn hào hứng khoe với tất cả mọi người về từng cử động nhỏ hay cú đạp thúc đau điếng của em bé trong bụng, có lần tôi đi ăn trưa với một người bạn đã có hai đứa con đều chưa đầy hai tuổi.

Tôi ngồi xếp chân vòng tròn thoải mái, hai tay đặt lên bụng, trong khi cô ấy lúi húi lau chùi, vừa phải giữ cho chiếc ghế ăn không bị đổ, vừa ngồi tỉ tê thuyết phục trong vô vọng rằng bé Teddy hãy ăn hết chỗ cà rốt của mình đi và rằng bạn dép hình con thỏ thực sự không muốn rơi vào khay đồ ăn đang đặt trên bàn đâu. Khoảnh khắc đó là lần đầu tiên tôi nhận ra giai đoạn mang thai chẳng giúp ta chuẩn bị nhiều cho việc làm mẹ.

Khi mang bầu, bạn sắm cho mình những bộ đầm bầu mới, cân nhắc khi ăn uống, tránh mang đồ nặng, kê chân cao và không ngừng chú ý đến những chỗ sưng đau trên cơ thể ngọc ngà của mình. Bạn tham gia các khóa học về sự thay đổi của cơ thể, chăm chăm quan sát các ngón tay xem chúng có biểu hiện phù nề hay không. Và những người xung quanh thì vẫn luôn khuyên bạn phải tự hào về chính mình. Một khi em bé ra đời, điều gì sẽ xảy ra? Sẽ chẳng có thời gian để gác chân lên ghế nghỉ, sống sót nhờ những chiếc bánh mì khô, mặc những chiếc áo cũ dính đầy vết trớ, tay thì luôn bế ẵm con suốt cả ngày.

IMG_1263

Còn về sự thay đổi của cơ thể thì sao? Có thể bạn còn chẳng biết là mình đang bị viêm ruột thừa; và tất cả mọi người cũng thế. Quá trình mang thai chỉ để chuẩn bị cho giai đoạn sinh nở – dù gian nan

đến đâu thì trong giai đoạn này bạn luôn là trung tâm của mọi sự chú ý. Y tá sẽ đặt gối cho bạn tựa lưng, mọi người liên tục nói rằng bạn đang làm rất tốt ("Mở sáu xen-ti-mét rồi! Giỏi lắm, mẹ em bé!") Bạn chẳng hề nghĩ đến chuyện gì sẽ xảy ra ngay sau những giờ đồng hồ sôi động này: bạn sẽ chỉ như bịch gạo tơi tả làm nền cho em bé và thay vì nói rằng bạn đang làm rất tốt, cả thế giới dường như quay ra đổ lỗi cho bạn về tất thảy các nốt muỗi đốt, vết thâm, cơn khóc hay thậm chí những lon bia người ta ném xuống sân bóng đá. Cũng có một số "Lớp học dành cho Cha Mẹ", nhưng không có lớp nào dạy cách chạy như lính biệt động qua đống xe đồ chơi giăng kín mít như trận địa, trên tay cầm một bát táo hấp nghiền nhuyễn, miệng trả lời những câu hỏi không đâu vào đâu, còn mắt thì không rời khỏi đoạn hội thoại gay cấn giữa đứa bé hai tuổi và con mèo.

Những người phụ nữ đã có con, như người bạn mà tôi vừa kể trên, sẽ không đủ kiên nhẫn với suy nghĩ của những người đang mang thai lần đầu. Tôi còn nhớ, khi nộp bản thảo cuốn *Nhật ký Chín tháng* miêu tả những cảm xúc kỳ diệu, rằng tháng nhứ nhất tôi cảm thấy mong manh yếu đuối nhưng lại yên tâm, đến tháng thứ ba thì tôi lại thấy yên tâm nhưng lại yếu đuối và rằng những chiếc túi chống nôn trên máy bay rất hữu ích ở tàu điện ngầm. Tổng biên tập cũng đã có con nên có vẻ hơi "ngấy" với nó, xong vẫn liều lĩnh đồng ý cho in. Tuy nhiên, vào thời điểm gần hoàn thành bản thảo, tôi sinh con đầu lòng và hơn ai hết, tôi hiểu cuốn sách đó đúng là thừa thãi.

Bạn sẽ thoải mái hơn khi ngồi cùng những người mới mang thai lần đầu để trao đổi về vô số những điều thú vị xảy ra bên dưới chiếc đầm bầu.

Chính vì vậy, tôi hơi rụt rè khi dành hẳn một chương để viết về quá trình mang thai và những vấn đề của nó. Tôi chỉ có thể nói rằng, tại thời điểm đó, những vấn đề ấy to lớn y như tôi lúc ấy vậy.

Lợi ích bên lề lớn nhất của việc mang thai là chúng ta sẽ gặp được Người chị họ Elizabeth[3] của mình. Đây là động lực thôi thúc tôi đi

thăm những người phụ nữ đang mang thai khác và cùng nhau chia sẻ kinh nghiệm. Điều này giúp các bạn có được những người bạn rất tốt và hữu ích sau này. Những người phụ nữ đang trong giai đoạn chờ đợi bao giờ cũng vậy, họ cực kỳ đồng cảm; chúng tôi kể cho nhau nghe cả những chuyện về màng ối, hay những cú thúc đau nhói phía âm hộ, cứ như thể đang chuẩn bị sẵn cho thời điểm không cần biết đến xấu hổ là gì trong phòng hộ sinh vậy. (Trong phòng hậu sản, giả sử người thợ sửa ti-vi khoác áo trắng bước vào, chắc phải đến nửa tá các bà cô mới làm mẹ lần đầu sẽ không ngần ngại vạch áo hỏi ngay anh ta ti tỉ vấn đề, nào là về đầu ti, chỗ mưng hay các vết khâu.)

Gặp gỡ những người bạn đã làm mẹ có thể khiến bạn cảm thấy hơi áy náy, giống như cảm giác của tôi ở bữa trưa "đại chiến" với hai em bé mà tôi đã kể, nên bạn sẽ thoải mái hơn khi ngồi cùng những người mới mang thai lần đầu để trao đổi về vô số những điều thú vị xảy ra bên dưới chiếc đầm bầu. Không những thế bạn còn có thể chia sẻ những suy nghĩ ngây thơ, lý tưởng về em bé, những điều sẽ khiến những người đang chật vật làm mẹ có thể nổi khùng. Nếu bạn muốn ngồi tám trên trời dưới biển về kế hoạch sinh con trong tư thế đứng, trong tiếng nhạc Mozart, hay sinh con dưới nước với bà đỡ lăm lăm bình trà lá dâu tằm trong tay, bạn có thể đến gặp người "chị họ Elizabeth" của mình. Kể cả bạn có ý định đào tạo con mình thành một thần đồng bằng bộ thẻ học từ hay cho con bú mẹ tới tận năm tuổi, tốt thôi; hãy kể với "chị họ Elizabeth". Hãy kể với cô ấy cả về chiếc nôi em bé xinh xinh được viền đăng-ten do chính tay bạn là phẳng phiu trong một căn phòng đầy hoa, với những kệ tủ để những xấp bỉm xếp gọn ghẽ, trắng tinh tươm và mềm mịn như lông thiên nga; à, đừng quên cả những mẩu chuyện về nước xả vải hữu cơ nữa nhé. Hãy tranh luận với cô ấy về chuyện thuê bảo mẫu, về nền giáo dục của đất nước, tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng trẻ em trong môi trường nghệ thuật hay bài học đạo đức trong truyện cổ tích *Cô bé quàng khăn đỏ.* Hãy cười thật yêu đời với tất cả mọi người, mơ những giấc mơ của bạn; chê cười cái tên của chính cuốn sách này và lên kế hoạch cho một cuộc sống tự nguyện hy sinh bản thân cho người khác. Không bao lâu nữa, bạn sẽ "hạ cánh" xuống

đây gia nhập nhóm của chúng, học những mẹo vặt của các bà mẹ. Nhiệt liệt hoan nghênh.

Hãy cười thật yêu đời với tất cả mọi người, mơ những giấc mơ của bạn.

Tuy nhiên từ giờ tới khi đó, bạn phải đối mặt với một số chứng khó chịu của thời kỳ mang bầu. Ấy là cảm giác đột nhiên có một vị hành khách vô cùng quan trọng trong cơ thể mình, mong manh, nhỏ xíu nhưng có bản năng mãnh liệt, cuộn tròn thư giãn trong đó, đạp chèn tứ tung vào bụng vào thận và lấy đi bất kỳ dưỡng chất nào nó thích mà chẳng cần xin phép bạn. Ví dụ, trông bạn sẽ xanh xao vàng vọt trước khi em bé trong bụng bắt đầu thiếu sắt. Nói về thức ăn, những bà mẹ lúc nào cũng thấy đói sẽ sinh ra những em bé khỏe mạnh. Bé sẽ tự giác "ăn" từ bạn. Điều duy nhất bạn có thể làm là không bắt em bé phải hấp thụ những thứ độc hại như khói thuốc lá, rượu, hay chất kích thích. Những nghiên cứu mới nhất càng khiến những thói quen này trở nên cấm kỵ; một số bác sĩ bi quan còn có những kết luận như "mỗi ngày một ly rượu vang" cũng có thể đe dọa tới thai nhi, hay một số khác còn cho rằng phôi thai bị chết lưu đã "quay ngoắt và bỏ đi" ngay khi người mẹ chỉ mới thoáng có ý nghĩ hút một điếu thuốc. Hãy tham khảo những cuốn sách y học thay vì những nghiên cứu như vậy trước khi bạn quyết định mình sẽ làm gì. Còn tôi, tôi chỉ chia sẻ với các bạn lối lập luận "ích kỷ" của riêng tôi: nó giúp tôi giảm xuống còn một, hai ly rượu vang một tuần và tuyệt đối không uống một viên thuốc nào, kể cả thuốc hạ sốt trong suốt hai lần mang thai. Tôi chỉ tự nhắc mình rằng em bé của tôi phải được sinh ra với thể trạng cứng cáp và hệ thần kinh hoàn chỉnh nhất, bởi vốn dĩ mẹ của nó đã không phải là một bà mẹ chu toàn và hoàn hảo. Và lối lập luận đó đã thực sự phát huy tác dụng. Tự khắc số ly rượu hàng tuần giảm xuống, các thể loại đồ ăn nhanh, bánh burger yêu thích nay cũng bị khước từ như một cách để đảm bảo rằng sau này mình sẽ không phải vất vả chăm một em bé ốm yếu và hay lo sợ. Tất nhiên tôi không có lý lẽ nào khoa học để giải thích cho tất cả

chuyện này, nhưng nó khiến tôi vui vẻ và tự nguyện tiết chế những thói quen xấu trong suốt hai lần mang thai.

IMG_1264

Tuy nhiên, từ bỏ rượu và thuốc lá chỉ là một vấn đề không quá khó. Có những vấn đề khác về sức khỏe còn khốn khổ hơn nhiều. (Đối với tôi, điều ít đau đớn nhất có lẽ là đúng đến thời kỳ đôi mắt cá chân sưng phồng kinh khủng đến mức bạn không thể không muốn ngó xem chúng trông thế nào nhưng cái bụng lại to bự tới mức bạn chẳng thể nhìn thấy hai cái mắt cá chân nữa.) Sau đây là một số chia sẻ và cách giải quyết cho những *rắc rối thường gặp trong quá trình mang thai:*

Khám tiền sản:

Dường như hơi lạ khi tôi cho phòng khám tiền sản vào danh sách “những rắc rối thường gặp khi mang thai”, nhưng chỉ cần vài lần đi khám ở những bệnh viện lớn là bạn sẽ hiểu tại sao. Cho dù một bệnh viện có nổi tiếng đến mấy về khâu đỡ đẻ thì khả năng cao vẫn là dịch vụ khám tiền sản của họ rất tệ. Người ta sẽ lên một loạt lịch hẹn, tất cả đều trùng một giờ, khiến các bà mẹ (và cả các bạn nhỏ đi cùng đang buồn rầu gào khóc) đôi khi phải đợi tận vài tiếng đồng hồ so với giờ hẹn. Lần lâu nhất tôi đã phải đợi là 2 tiếng 55 phút. Và rồi khi tới lượt thì họ sẽ bắt bạn thử máu, xong lại ngồi chờ, rồi đến thử nước tiểu và cân đo, rồi lại chờ, cuối cùng là buổi tư vấn rời rạc với một sinh viên thực tập sản khoa. Nhân tiện, trong lần đi khám đầu tiên, bạn cũng nên học cách phân biệt các kiểu đồng phục y tá: sinh viên thực tập, y tá mới và y tá có kinh nghiệm thường sẽ mặc trang phục màu sắc khác nhau. Đừng tốn thời gian quý báu của bạn để hỏi những sinh viên mới 18 tuổi, hãy tìm đến những y tá giàu kinh nghiệm.

Lần đầu tiên đi khám, tôi hồi hộp ngồi đợi với hàng trăm câu hỏi đã chuẩn bị sẵn trong khi một cô y tá non choẹt nhận tờ đơn và sỗ sàng hỏi: “Nào! Chị có tiếp xúc với quả chà là không? Chị đã bao giờ tiếp xúc với quả chà là chưa?” Hả? Chà là ư? Lạy Chúa, chúng không có độc phải không? Chà là không làm cho bào thai bị dị dạng

chứ? Tôi lại nhớ đến nỗi sợ vài năm trước đó rằng khoai tây xanh là độc. Và chỉ mới tuần trước, tôi đã ăn chà là! Ôi, không! “Chị có tiếp xúc với chà là không?” Cô bé hỏi lại, khua khua cây bút chì, rõ ràng là đang xem tôi như những bà mẹ ngô nghê mà sách vở vẫn đề cập tới. “À.” Lấy lại cân bằng, tôi liếc qua tờ đơn và đọc: “BỆNH SỞI ĐỨC (RUBELLA), LIÊN LẠC VỚI: ____ Ngày[4]:____”. Hóa ra là cô bé đã không xuống dòng! Mang bầu con so đã đầy rẫy hồi hộp lo lắng, lại gặp những việc như thế này thì chẳng cảm thấy khá hơn tẹo nào.

Khi thời khắc quan trọng tới, người ta sẽ dẫn bạn vào một căn phòng kín, yêu cầu bạn cởi bỏ đồ bên dưới và nằm lên một chiếc giường trống chờ bác sĩ tư vấn tới. Bạn sẽ không được ngồi dậy để đọc sách hay để bớt ợ hơi vì làm như vậy sẽ bị coi là không hợp tác và Tốn-Thời-Giờ-Của-Bác-Sĩ.(Bác sĩ nào? Ở đâu?)

Sau vài tiếng đồng hồ bị “ngược đãi” như vậy, người phụ nữ nào trước vốn hay hồi hộp lo lắng thì giờ trở nên ngoan ngoãn trong vô vọng và rụt rè tới nỗi chẳng dám cất lời hỏi những điều sốt ruột trong lòng. Còn người nào trước tự tin và hoạt bát thì sẽ trở nên cáu kỉnh khó chịu, tới mức quên mất là mình muốn hỏi gì, để rồi tối đến lại ngồi khóc…

Đừng tốn thời gian quý báu của bạn để hỏi những sinh viên mới 18 tuổi, hãy tìm đến những y tá giàu kinh nghiệm.

Những điều này chẳng tốt chút nào. Dưới đây là vài cách để những lần đi khám thai được hiệu quả và thoải mái hơn:

- Nếu nơi bạn sống không có lựa chọn nào khác ngoài những bệnh viện công đông đúc, hãy lựa chọn gói khám mà bạn sẽ được khám định kỳ bởi duy nhất một bác sĩ. Nếu bạn không thích bác sĩ được chỉ định, hay bác sĩ của bạn là người có lối nghĩ cực đoan thì nhất định bạn phải xin đổi bác sĩ khác. Ngay và luôn. Vị bác sĩ nào đã không nhiệt tình khi khám cho những bà bầu thì sẽ không vui vẻ gì nếu em bé sinh ra có những nốt

đỏ bí ẩn, hay khi bạn sốt rét hàng tuần sau mũi chích ngừa ho gà. Hãy đổi bác sĩ khác! Ngay bây giờ!

- Khi đến ngày khám, hãy chắc chắn rằng bạn luôn đặt lịch hẹn suất khám sớm nhất vào buổi sáng và tới sớm 20 phút trước giờ hẹn. Như vậy không ai có thể nói là "Hôm nay bác sĩ tới trễ một chút."
- Mang theo thứ gì đó để đọc. Những cuốn tạp chí ở bệnh viện với những vết ố bí ẩn và xuất bản từ hai năm trước có thể khiến bạn nhụt chí trong thời gian chờ đợi.
- Một lựa chọn khác là đan lát. Những người đan len trong phòng chờ khám tiền sản đôi khi có thể đan xong cả một chiếc áo len khi chờ đợi Thượng Đế mặc áo blouse trắng bước vào. Bạn cũng có thể ghi điểm với cô y tá trịch thượng, bằng cách mặc một chiếc váy bồng bềnh duyên dáng và ngồi thêu những bông hoa nho nhỏ dễ thương. Đặc biệt khuyến cáo không nên mang theo tai nghe cá nhân để nghe nhạc, bởi bạn sẽ bỏ lỡ khoảnh khắc kỳ diệu khi nhân viên bệnh viện gọi thầm tên bạn, đồng nghĩa với việc bạn sẽ lại phải chờ thêm một tiếng đồng hồ nữa.
- Khi gặp được bác sĩ, hãy chia sẻ với họ bạn đã phải chờ trong bao lâu để được gặp họ. Biết đâu bác sĩ cũng muốn biết và họ là những người có tiếng nói nhất trong một môi trường phân cấp như bệnh viện. Hãy bình tĩnh và chia sẻ điều này với họ, cho dù huyết áp của bạn đang tăng cao.
- Viết ra những điều bạn muốn hỏi trước khi vào phòng khám. Đôi khi, phải nằm bán khỏa thân trên một chiếc giường cao và bị một gã đàn ông xa lạ vạch ra khám phụ khoa vội vã, bên cạnh là một cô y tá vô cảm, chúng ta có xu hướng quên mất mình định nói gì. Nhưng hãy giữ thái độ thân thiện; hãy cho cô y tá thấy là bạn tôn trọng những kinh nghiệm và ý kiến của cô cũng ngang với, nếu không muốn nói là hơn, ý kiến của vị bác sĩ.
- Nếu cô y tá ra ngoài để bạn thay đồ và bạn có cơ hội ở một mình với tập hồ sơ của mình ở trên bàn, hãy mở nó ra đọc. Tất nhiên rồi, đó không phải là rình mò đọc trộm.
- Nếu bạn cảm thấy thực sự lo lắng về thai kỳ của mình mà không rõ lý do, đừng cố che giấu. Khi bầu bé thứ hai, tôi đã cảm giác có gì đó bất thường lúc gần tới ngày sinh; chỉ biết cắn

môi chịu đựng suốt cho đến lịch hẹn khám tuần thứ 32. Khi ấy, chỉ vì một câu hỏi quan tâm cửa miệng của vị bác sĩ sau 45 giây khám bệnh mà tôi đã òa khóc nức nở. Hóa ra điều đó lại giải quyết được nỗi lo của tôi. Bác sĩ đã cho y tá mang đến một chiếc máy đo kèm loa ngoài để tôi có thể nghe thấy nhịp tim của bé Rose, đưa tôi một bản phác đồ đếm nhịp máy của thai nhi và đêm hôm đó tôi đã có thể ngủ một giấc bình yên đầu tiên sau nhiều tuần. Thông thường, cách cư xử cộc lốc và chỉ mang tính công việc của những người làm trong ngành y hay khiến chúng ta ngờ rằng họ đang cố giấu những sự thật khủng khiếp. Xong thật ra, họ chỉ đang ấp ủ giấc mơ về mức lương thưởng, hay liệu thứ sáu này bác sĩ Gupta của khoa Hồi Sức Cấp Cứu có tổ chức bữa tiệc tối như ông ấy đã nói hay không mà thôi.

IMG_1265

- Đọc tất cả các cuốn sách về mang thai và sinh nở mà bạn có thể hiểu được. Tham gia các lớp học tiền sản miễn phí nếu có thể. Nếu bạn hiểu và sử dụng được các thuật ngữ như nhau thai, màng cứng, cơn co, thành tử cung, … y tá có thể trao đổi lại với bạn như một người có hiểu biết tương đương. Nó cũng tương tự như việc phải tỏ ra hiểu chuyện khi đối mặt với anh thợ cơ khí thiếu kinh nghiệm nhưng nằng nặc muốn sửa máy bằng được.
- Nếu họ không thèm nói chuyện với bạn, hãy đấu tranh. Một số bác sĩ có thể hành xử rất trịch thượng. Hãy luôn nhớ rằng bạn mới là mẹ của em bé trong bụng. Tôi sẽ trích dẫn một đoạn hội thoại của chính mình ngày xưa:

  BÁC SĨ TRẺ (*vội vã đi vào*): Tới lượt cô, ừm, Heiney. À (Nói với cô y tá). Cô này đang than phiền về vấn đề gì thế?

  TÔI: Tôi bị ợ chua và đau chân lắm ạ.

  Y TÁ: Cô ấy bị ợ chua và đau chân, thưa bác sĩ.

  BS (*vẫn nói với cô y tá*): À ra thế (*nguệch ngoạc viết đơn thuốc*). Đưa cho cô ấy cái này (đứng lên để ra khỏi phòng).

TÔI: Bác sĩ ơi, đợi một chút, xin lỗi, đây là đơn thuốc cho bệnh gì vậy ạ?

BS (*làm như thể bất chợt nhận ra sự hiện diện của tôi*): Cô cứ cầm lấy rồi mang ra hiệu thuốc, người ta sẽ đưa thuốc cho cô (*tiếp tục bước đi).*

TÔI: Không đời nào tôi cầm nó đi mua thuốc cả, tôi sẽ đưa cho bác sĩ riêng để ông ấy cho tôi một câu trả lời tử tế. Tại sao tôi phải uống những thứ này khi anh còn không buồn nán lại ba mươi giây để giải thích xem nó liên quan gì đến chứng ợ chua và đau chân của tôi?

(Vị bác sĩ đi ra ngoài, nhưng tai anh ta thì đỏ ửng cả lên.)

Y TÁ: Tôi rất xin lỗi vì cách hành xử của anh ấy. Nhưng chúng ta có thể làm gì được đây?

Những đoạn kịch nho nhỏ như vậy diễn ra như cơm bữa ở mọi phòng khám trên toàn quốc. Nếu nó xảy ra với bạn, chỉ cần chắc chắn rằng vai diễn của bạn có lời thoại. Cũng đừng lo lắng liệu mình có đang tự tạo thêm kẻ thù hay không; ở bệnh viện có nhiều bác sĩ và có thể bạn sẽ không bao giờ phải gặp lại người bác sĩ/y tá đó nữa, chưa nói gì đến việc gặp lại chính họ khi sinh em bé. Bởi vậy, hãy đứng lên bảo vệ chính mình. Dù bạn không may tới mức gặp lại họ trong phòng hộ sinh, thì hãy cứ tự tin mà nói: “Ôi, tuyệt vời quá, ít nhất tôi cũng biết ông rồi!”

Tất nhiên, tốt nhất sẽ là không có cuộc tranh cãi nào xảy ra. Tôi chỉ muốn nói là nếu có thì khả năng cao đó không phải do lỗi của bạn và hy vọng bạn sẽ là người thắng cuộc.

- Cuối cùng là một gợi ý hữu ích để giúp bạn luôn vui vẻ mỗi khi tới hẹn đi khám tại bệnh viện. Đừng bao giờ xem những bộ phim như với chủ đề y tế/bệnh viện như *ER, Casualty hay Holby City*. Trong những năm gần đây, các đoàn làm phim thường đầu tư mạnh tay để tạo ra những mô hình y hệt nội tạng, để quay cận cảnh những ca mổ phanh. Hậu quả là tập

phim nào cũng phải có cảnh mổ cấp cứu, không tử vong thì cũng tàn phế, hay phát hiện ra thai nhi bị thụ tinh lỗi hoặc là kết quả của ngoại tình bởi màu da khác hẳn ông bố. Hãy tự thưởng cho bản thân bạn bằng cách xem những bộ phim hài hước vui vẻ, như *Friends* (Những người bạn) chẳng hạn.

Có những thay đổi sẽ khiến cơ thể bạn cảm thấy khó chịu trong quá trình mang thai nhưng đa phần không đáng để liệt kê ra bởi chúng sẽ lặp đi lặp lại quá thường xuyên. Khi mang bầu, có những lúc tôi rất khó chịu và chỉ muốn nổi khùng vì ai cũng khuyên tôi nên ăn một lát bánh mì khi ngủ dậy (để bớt nghén), đứng thẳng người (để đỡ đau lưng) và uống sữa ma-giê để bớt ợ chua. Có một người quen còn thề với tôi rằng uống nước lá dâu tằm hãm có thể chữa được ốm nghén, đau lưng, ợ hơi và cả chuột rút nữa, rằng đó là cách phụ nữ du mục sử dụng để không bao giờ gặp khó khăn khi sinh nở. Thế nhưng chẳng ai nhắc đến sự thật là món nước đó có vị giống như bánh xe tải xé nhỏ cả.

Tuy nhiên, có một vài điều mà tôi đã ước gì mình được biết trước đó:

Ốm nghén

Có người bị nghén, có người không. Nếu bạn thuộc số những người bị nghén, các cách chữa truyền miệng thường thấy cũng sẽ không có tác dụng. Khi buồn nôn, bạn có thể làm chủ tình thế thật tế nhị; bởi sự bẽ mặt và căng thẳng rõ ràng là còn tệ hơn việc bị nôn thốc tháo. Bạn có thể nhờ mọi người mang về cho mình những chiếc túi chuyên dụng để nôn ói trên máy bay hay xe khách mà người ta chưa dùng đến, hay luôn mang theo bên mình khoảng chục chiếc và dây thun để buộc chúng lại, một gói khăn ướt, vài tờ khăn giấy. Hãy tận dụng khiếu hài hước của mình khi ai đó trên đường phố nghĩ là bạn đang say rượu. Nếu bạn phải tiễn biệt cả bữa sáng ra ngoài, nhớ ăn thêm một bữa nữa để không bị cồn ruột. Có lần tôi đã phải ăn ba lần bữa sáng, hai trong số đó không thành công, xong vẫn phải đi làm và đọc bản tin sáng trực tiếp trên đài lúc chín giờ. Khá lạ là khi lên sóng trực tiếp thì tôi lại hết cảm thấy buồn nôn, hoặc nếu đang nấc thì cũng khỏi luôn.

Ợ chua về đêm

Bạn có thể khắc phục vấn đề này bằng cách đi ngủ trong tư thế dựa vai vào bốn chiếc gối chồng lên nhau. Thế nhưng:

Chuột rút

Nếu bạn bị chuột rút, tốt nhất là hãy gác chân lên bốn chiếc gối chồng lên nhau. Nếu bị cả hai vấn đề này cùng lúc, bạn sẽ cảm thấy mình đang nằm tư thế nom giống quả chuối. Một cách khác để chữa chuột rút là nhờ chồng quăng cả tấm thân vĩ đại của anh ấy lên hai bắp chân bạn theo cách nhẹ nhàng nhất và lăn vài vòng để mát-xa chúng. Chồng tôi đã thuần thục cách này sau hai lần tôi mang bầu, tới mức cứ thấy tôi có biểu hiện đau nhức là anh ấy quăng mình lên chân tôi.

Và trên hết, đôi khi hãy giả vờ quên mất việc bạn đang có bầu. Trong lần bầu bí đầu tiên, tôi bị cả ba vấn đề trên và còn hơn thế nữa, nhưng tôi vẫn đi chèo thuyền, dạo quanh đảo Ushant và đi công tác hai tuần tới Mississippi để viết báo, chăm chỉ du lịch, ngồi tàu xe như mọi người và một mình đi bộ quanh phố cổ Vieux Carré ở New Orleans khi bầu bảy tháng. Thú vị ở chỗ, trong suốt những chuyến đi, các triệu chứng trên đều bay biến hết. Nhưng khi tôi vừa đặt chân về đến nhà thì tất cả đồng loạt xuất hiện lại.

Còn những việc hữu ích khác bạn có thể làm trong lần đầu mang bầu, tuy nhiên hoạt động tốt nhất vẫn là đi du lịch, đi nghỉ và kiếm thêm chút tiền, đó là những việc bạn khó thực hiện được sau khi sinh con. Còn nếu chỉ làm được những việc thực tiễn nhất, bạn có thể chuẩn bị dần, bắt đầu từ những thứ nho nhỏ, chi tiết, như trang trí nôi em bé, sắp xếp những bộ quần áo nhỏ xinh, hay mua sẵn bỉm. Tôi thì không thích làm những việc này; cứ như đếm cua trong lỗ vậy. Tôi thích nằm tĩnh dưỡng trong khi anh chồng tội nghiệp bay lượn khắp thế gian để gom sẵn kem trị hăm tã hay vít chặt chiếc nôi cũ lung lay. Nếu bạn cũng không thích lo trước như tôi nhưng vẫn thấy phải làm gì đó và cần có chút kiểm soát đối với tương lai, bạn có thể thực hiện hoặc cân nhắc một vài công việc thực tế sau đây để không phải phó mặc cho may rủi ở tháng thứ chín.

Hoạt động tốt nhất vẫn là đi du lịch, đi nghỉ và kiếm thêm chút tiền, đó là những việc bạn khó thực hiện được sau khi sinh con.

Sắp xếp lại ngôi nhà

Hoặc căn hộ. Nó có đủ ấm không? Máy điều hòa có tác dụng nhanh chóng không? Có chỗ nào trong nhà mà bạn phải nán lại lâu, như phòng bếp, lại luôn bị lạnh và có gió lùa không? Nếu có, có chỗ nào ấm hơn ở ngay cạnh đó để em bé có thể nằm ngủ trong nôi hay ngồi trên ghế và ngắm bạn không?

IMG_1266

Bạn có cảm thấy thoải mái nếu phải ở nhà cả ngày không, hay nhà chỉ là nơi bạn về ngủ nghỉ sau một ngày làm việc? Có thể bạn không muốn trang trí trước phòng của em bé, nhưng trang trí những phòng chính, chiếu nghỉ và nhà tắm sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều. Bởi nhiều khả năng, bạn sẽ chẳng còn lúc nào khác để ở nhà nhiều bằng thời gian có con đâu.

Hãy từ bỏ ý nghĩ rằng em bé nhỏ như vậy thì sẽ chỉ cần một khoảng không gian nho nhỏ thôi. Ngay đến cả những em bé dùng đồ tiết kiệm nhất cũng cần một căn phòng hoành tráng để có thể chứa hết tất cả những thứ dụng cụ bỉm sữa. Chắc chắn là em bé sẽ cần nguyên một chiếc tủ quần áo riêng. Bạn có chỗ trống nào trong nhà để kê nó chưa? Chưa phải không? Giờ thì bạn phải bỏ bớt thứ gì đây?

Đổi phương tiện di chuyển

Nếu bạn đã có một chiếc ô tô và chuẩn bị mua cái mới, hãy chọn loại xe có bốn cửa tiện lợi. Rất khó khăn để có thể khéo léo đặt em bé nhỏ nhất vào ghế một chiếc xe hai cửa.

Dọn tủ quần áo

Chúng ta không nên để quần áo cho mẹ bầu trở thành vấn đề to tát. Qua rồi thời của những bộ váy áo lùng bùng với họa tiết điểm xuyết ở cổ. Có những cửa hàng may theo thiết kế hay các hãng thời trang nhận đặt hàng qua mạng và giao tận nhà bộ quần áo đẹp đẽ cho những mẹ bầu dường như đã đổi qua gu thẩm mỹ hoa lá cành một chút kể từ khi mang bầu. Đối với những mẹ bầu bụng bự, hãy tìm những bộ quần áo để mặc thoải mái ở nhà, tới những cửa hàng chuyên đồ ngoại cỡ hay chuyên đồ bầu, nơi bạn có thể chọn được những chiếc áo phông và quần dây rút đủ kích cỡ, váy xuông dài có dây rút ở eo và các loại khăn choàng thổ cẩm vừa thích hợp để mặc buổi tối, vừa là điểm cộng cho tủ quần áo đi chơi của gia đình sau này. Bạn sẽ thấy chiếc khăn lụa đẹp tiện ích chừng nào!

Các mẹ bầu có thể gặp rắc rối hơn một chút với quần áo công sở nếu công ty yêu cầu nhân viên phải mặc đồ nghiêm túc. Một số cửa hàng chuyên đồ bầu cung cấp quần tây và áo khoác tối giản. Bạn có thể mua chúng, tuy nhiên nếu giá quá cao, e là sau này bạn sẽ có chút ân hận. Cách giải quyết xuất sắc cho vấn đề này là mượn đồ của bạn bè hoặc người thân. Một cô bạn đồng nghiệp của tôi thì chỉ đơn giản là lôi chiếc váy chẽn không tay hồi còn đi học ra để mặc lại (cô ấy từng là một cô bé mũm mĩm hồi đại học, sau đó giảm cân và thon thả như một nàng thiên nga).

Áo ngực cũng là một vấn đề: nếu trước khi có bầu bạn mặc áo ngực cỡ nhỏ thì khi có bầu bạn chỉ cần mua thêm những chiếc mới thoải mái và cỡ to hơn nhiều là được. Nhưng nếu vốn đã sở hữu một bộ ngực cỡ 38, bạn sẽ là một vị khách sộp của những cửa hàng bán áo ngực chuyên cho con bú. Hầu hết những chiếc áo này trông khá tẻ nhạt, xã xệ, bức bí, khiến bạn bực mình và buồn chán đến mất cả tự tin. Nhưng hiện nay đã có một số cửa hàng nhận thiết kế riêng áo ngực theo yêu cầu hay kích cỡ, đồng thời có dịch vụ giao hàng tận nhà, như vậy có phần khá hơn – ít nhất thì bạn được mặc thử và gửi đổi hàng nếu không vừa và không phải lê chân tới từng cửa hàng trong thành phố để thử áo cho hai quả khinh khí cầu của mình.

Tóm lại, như tôi đã nói, quần áo bầu bí không phải là vấn đề quá lớn. Ngoại trừ đồ bầu công sở, bạn còn có áo khoác nhẹ, những

chiếc “lều” tự tạo, áo thun nam cỡ rộng, quần bò rách của chồng và rất nhiều đồ chất liệu cotton thoải mái và “đứng đắn” để mặc. Bà bầu xinh đẹp nhất chính là những người luôn vui vẻ, có gu và hài hước. Điều quan trọng là bạn chấp nhận rằng mình đang-mang-bầu. Bạn không cần phải trông quyến rũ hay hấp dẫn. Một mái tóc óng mượt được tém lại gọn gàng, những bộ cánh sáng màu và một nụ cười thật tươi là đủ. Vả lại, chúng ta có mang bầu mãi được đâu?

Một khi em bé chào đời, có một số nhu cầu sinh hoạt sẽ bị thay đổi và nhất định bạn nên biết trước. Nếu trước đây tủ quần áo toàn những bộ đồ cần được giặt khô là hơi, thì từ giờ, hãy chắc chắn rằng bạn có những bộ đồ giặt máy; bằng không, bạn sẽ vỡ tim vì phiền hà và tốn kém. Bạn sẽ cần những chiếc áo rộng có thể kéo lên được khi cho em bé bú (những chiếc áo thun cũ đã bị giãn là thích hợp nhất để mặc trong những tuần đầu, khi em bé có thể sẽ trớ lên người bạn thường xuyên. Nếu trời lạnh, chỉ cần khoác thêm chiếc áo khoác bên ngoài – như vậy bạn sẽ không phải lo em bé trớ lên áo len nữa). Trước khi vào phòng sinh, hãy chuẩn bị sẵn một túi đồ mặc thoải mái, tiện dụng và cất ở một nơi dễ tìm thấy. Tôi đã từng ước gì mình cũng có những bộ đồ liền thân như của em bé để khi cần chỉ việc chui tọt vào. Loại trùm cả bàn chân ấy!

IMG_1267

Lời cuối về áo quần: đó là những chiếc quần tất từng khiến tôi chật vật vì cứ bị tụt xuống dưới bụng, kể cả loại được gắn mác “quần bầu”. Khi hỏi bạn bè về chuyện này (như tôi đã nói, phụ nữ khi mang bầu nói chuyện rất cởi mở), tôi mới biết đó chẳng phải vấn đề của riêng ai. Một số người chuyển sang mang tất bàn chân (vớ); một người bị nổi ven vì giãn tĩnh mạch do mặc loại tất cao quá đầu gối có dây kéo; một số khác chọn quần tất cỡ to hơn rồi mặc ngược mặt sau ra đằng trước (tuy nhiên phần bàn chân cũng bị ngược theo và điều này chẳng dễ chịu chút nào); có người đơn giản hơn nữa – rạch một đường cắt phía bụng quần tất rồi mặc quần lót ra ngoài. (Giống Siêu Nhân Superman. Giờ thì chúng ta đã hiểu tại sao Superman lại mặc như vậy! Ra là anh ta đang có bầu!)

Bà bầu xinh đẹp nhất chính là những người luôn vui vẻ, có gu và hài hước.

Chuẩn bị quần áo em bé

Trong trường hợp tới khi sinh bé rồi mà vẫn chưa chuẩn bị được bất kỳ đồ dùng gì, bạn vẫn có thể nhờ bạn bè hoặc chồng mình chạy nhanh ra siêu thị để mua tạm năm bộ áo liền quần và năm chiếc áo khoác, chỉ cần vậy là dư dùng cho em bé mới sinh trong vài tuần đầu. Ngoài ra hãy mua thêm tã giấy và một chiếc chăn nhỏ. Nếu có bạn bè, cô dì hay mẹ hoặc bà ngoại biết đan móc, bạn có thể gợi ý họ đan những thứ em bé mặc được: đừng đan những chiếc áo khoác len lỗ to vì em bé sẽ vướng những ngón tay bé xíu vào những cái lỗ đó; hơn nữa, tay áo khoác len thường rất chật, khiến việc thay đồ cho bé trở nên khó khăn hơn. Những chiếc áo len hình vuông với ống tay rộng vừa dễ móc, lại khá tiện dụng; tốt nhất bạn hãy nhờ họ móc những chiếc áo gi-lê (áo không tay, cổ chui). Đẹp nhất là họa tiết sọc, màu nhạt hoặc sáng; và chỉ cần vài giây là bạn có thể mặc nó bên ngoài bộ áo liền quần, hay pyjama, hoặc áo dài tay. Em bé sẽ đủ ấm mà không phải lồng thêm lớp tay áo nào khác.

IMG_1268

Nếu bạn biết cửa hàng nào bán hoặc cho mượn đồ đã qua sử dụng còn tốt, nhớ lưu lại địa chỉ!

Cuối cùng, hãy phân công lịch chăm con

Có những lúc, trách nhiệm nuôi con dường như quá lớn, mơ hồ và tưởng chừng bất khả thi. Bị bủa vây bởi quá nhiều nguồn thông tin về cách chăm con, cách tạo kết nối với con, giúp con thích nghi, hay những tác động ban đầu đối với con, có thể bạn sẽ cảm thấy bấn loạn. Cảm giác cuộc sống quanh đi quẩn lại chỉ xoay quanh việc thay bỉm, tiệt trùng bình sữa, thi thoảng nếu được thì cà phê sáng với những bà mẹ khác, trong chiếc áo còn hoen vết trớ, tay cầm những món đồ chơi tả tơi có thể khiến bạn rơi vào trầm cảm. Vậy

mà không ít phòng khám soạn những tờ rơi về “Một ngày làm cha mẹ” với nội dung đáng sợ như sau:

06:30 Mẹ cho con bú bữa sớm, cho con ngủ. Chuẩn bị bữa sáng dưỡng chất cho chồng và cho mình. Giặt tã cũ, phơi.

07:30 Mẹ ăn sáng, cho con ăn, cho quần áo vào máy giặt, thay bỉm, dọn bếp, chuẩn bị đồ ăn cho bữa trưa.

Và cứ vậy, suốt cả ngày, không có một dòng nào gợi ý: “Mẹ đọc báo, dạo quanh vườn, đi ra ngoài làm tóc, hẹn bạn bè đi ăn trưa một bữa no nê.” Nói như vậy chẳng khác gì so sánh việc ở nhà chăm con với người giúp việc: đủ việc lớn nhỏ trong ngày, phơi quần áo, gọt rau củ, nấu ăn cho chồng, thật không khác gì người giúp việc. Thật ra, tất cả những gì bạn cần phải làm chỉ là chịu trách nhiệm cho một sinh linh bé nhỏ, rất thích chơi đùa, lắng nghe mọi điều bạn nói và lại chẳng nói gì nhiều. Nghĩa vụ duy nhất của bạn là giữ cho sinh linh này no nê, sạch sẽ, ấm áp và vui vẻ. Không có lý do gì bạn phải ở lì trong nhà, ủi ga giường hay nướng bánh như một người mẹ “thực thụ”, nếu bạn không muốn. Những em bé mới sinh rất dễ di chuyển và chẳng quan tâm gì nhiều đến việc ăn rồi ngủ rồi thức ở đâu, chỉ cần có bạn ở cạnh là đủ. Tất nhiên mọi việc sẽ khác đi khi bé lớn thêm chút nữa, nhưng tới lúc đó thì bạn đã trở thành một chuyên gia để có thể làm chủ các tình thế rồi. Chẳng một ai khỏe mạnh, tỉnh táo, không sử dụng chất kích thích, lại có thể làm đau một em bé; miễn là em bé được ăn no, sạch sẽ, ấm áp và có một chỗ nằm ngủ yên bình thì mọi chuyện sẽ ổn, em bé thậm chí sẽ chẳng cả khóc.

Nhân đây, nếu bạn thuộc nhóm những mẹ bầu lo lắng không biết mình có thể yêu được con hay không, bởi nỗi ám ảnh kinh hoàng về những em bé mới sinh uốn éo, khinh khỉnh, nhớp nháp; đừng lo. Bạn sẽ vẫn yêu em bé của mình (từ mùi da ôi chao ngọt ngào tới khuôn mặt hoàn hảo và thật sáng sủa) trong khi vẫn nghĩ những em bé khác xấu xí và đần thối. Tạo hóa là vậy, cuộc sống luôn đầy ắp những mâu thuẫn. Thực ra, công việc chăm em bé hoàn toàn không mệt mỏi chút nào, một khi em bé ra đời, bạn sẽ quên ngay những lần vật lộn thay tã cho con búp bê biết cười ở lớp học làm cha mẹ,

thay vào đó lại thực sự yêu thích việc tắm và thay bỉm cho em bé tí xíu tinh nghịch của mình.

Người bố càng kề cạnh giúp đỡ ngay từ những ngày đầu sẽ càng tận hưởng niềm vui khi ở cạnh con, còn người mẹ sẽ bớt cảm thấy bị cô lập hay phải chịu trách nhiệm một mình.

Bố của em bé cần phải biết tất cả những điều này. Có thể anh ấy cũng thấy lo lắng xen lẫn hào hứng và hồi hộp y như bạn. Tôi đã cân nhắc và để những ông bố lùi về hậu trường trong cuốn sách này; không phải bởi đó là chỗ của họ, hay là chỗ của chồng tôi, mà chỉ bởi vì những khoảnh khắc người mẹ cần sự trợ giúp nhất lại đích xác là những lúc họ phải chịu cô đơn khi người bố không có nhà. Khi ở văn phòng, lúc đi nhà máy, bố cứ ra khỏi nhà là tạo những khoảng trống kéo dài đối với người mẹ. Với bản năng làm mẹ, trong suốt một năm, thậm chí là ba năm đầu của bé, cả khi hai vợ chồng cùng đi làm, người mẹ vẫn có khả năng cảm nhận những thay đổi tâm lý của em bé sớm hơn và rõ hơn, dù cho người bố cũng chăm sóc và hiểu con (một số cặp vợ chồng cho hay, khi người chồng đảm nhận nhiệm vụ chăm con ban đêm, người vợ dù nằm trên giường nhưng vẫn thức cho tới khi chồng quay lại). Lòng khoan dung có sẵn trong người phụ nữ dường như khiến họ kiên nhẫn hơn với những chú quỷ nhỏ hay ỉ ôi mè nheo, bám đuôi, quậy phá và ném đồ ăn. Dẫu vậy, người bố càng kề cạnh giúp đỡ ngay từ những ngày đầu sẽ càng tận hưởng niềm vui khi ở cạnh con mình, còn người mẹ sẽ bớt cảm thấy bị cô lập hay phải chịu trách nhiệm một mình hơn.

Cánh đàn ông có cách riêng của họ trong việc chăm con; tôi chưa bao giờ đón con từ tay chồng mình với đủ số giày, tất, mũ, găng tay… như lúc trao thằng bé cho bố nó cả; nhưng vậy thì có sao? Một đôi tất không phải là tất cả. Nếu anh ấy là tuýp người sẵn sàng tắm cho con trong bệnh viện, chơi cùng, tung hứng thằng bé, là người đầu tiên thấy nó cười và tự tin nhận phần chăm con buổi đêm, thì bạn thật may mắn, anh ấy cũng may mắn, còn em bé là người thực sự may mắn nhất ở đây. Nhưng không phải nhà nào

cũng như vậy; tôi đang viết về khoảng thời gian bé dưới ba tuổi và một số người bố đơn giản là không thể giúp gì nhiều, hoặc chẳng chịu làm gì cả. Nếu điều đó xảy ra, em bé vẫn cần được chăm sóc và bạn là người duy nhất làm điều đó, không có lựa chọn nào khác. Bởi vậy tôi muốn viết cho các bà mẹ, về các bà mẹ và với sự giúp đỡ của các bà mẹ; hoan nghênh bất kỳ người bố nào cảm thấy cuốn sách này hữu ích và cả những người thấy nó vớ vẩn tới mức đặt ngay nó xuống, bởi vì dù sao họ cũng quan tâm đến chủ đề này. Chúc may mắn!

IMG_1269

Nếu đôi khi việc chăm con dường như quá sức đối với bạn, hãy làm những việc nho nhỏ có thể khiến bạn tạm quên đi mệt mỏi. Hãy đi ra ngoài, mua một sợi dây câu chắc chắn rồi xâu những hạt chuyền yêu thích lại thành một chuỗi vòng cổ. Vậy là bạn vừa có món đồ trang sức xinh đẹp để đeo đi chơi vừa tháo ra làm đồ chơi cho bé nghịch được, lại còn có thể giữ những hạt chuyền yêu thích của mình mà không sợ thất lạc nữa.

Nếu đôi khi việc chăm con dường như quá sức đối với bạn, hãy làm những việc nho nhỏ có thể khiến bạn tạm quên đi mệt mỏi.

Một cách khác là làm việc để kiếm thêm thu nhập, hoặc bán đi một số thứ để lập quỹ riêng cho em bé; sẽ chẳng có lúc nào bạn cảm nhận được sự quý giá của một vài đồng bạc như lúc này đâu. Một người bạn của tôi đã cùng lúc giải quyết được hai vấn đề – không có chỗ chứa đồ và không có tiền tiết kiệm – bằng cách đặt một gian hàng ở khu chợ trong một ngày, bán sạch đồ dư thừa trong nhà và có ngay 300 bảng trong một buổi chiều. Tới giờ cô ấy vẫn nghĩ, với cái bụng bầu tướng, đứng trên chiếc thùng màu cam, hét to tên cùng giá các vật dụng đem bán (“Lưu bút của The Beatles những năm 60… loa cá nhân… chảo rán…”) cô ấy khiến cư dân phía Nam London khiếp vía mà phải mua hết đống đồ. Ngoài ra, đó cũng là một trải nghiệm thú vị trong đời. Tất nhiên bạn sắp sửa trải qua Cuộc Mạo Hiểm Lớn Nhất trong Cuộc Đời Người Phụ Nữ, nhưng

không vì thế mà bạn từ bỏ những cuộc phiêu lưu nho nhỏ hơn phải không?

IMG_1270

2Cuộc vượt cạn khó khăn: Em bé trào đời

Đ

ứa con đầu lòng của tôi sinh vào tháng mười một, đúng mùa người ta bán hoa anh túc tưởng niệm[5] trên khắp các con phố. Đã quá ngày dự sinh mấy ngày rồi mà tôi vẫn chưa có dấu hiệu chuyển dạ; một buổi chiều u ám, mẹ chồng tôi gọi điện để hỏi thăm.

"Có dấu hiệu gì chưa?" Bà hỏi với giọng sốt ruột. "Vẫn chưa đi bệnh viện à?" Khi được nghe câu trả lời là chưa, bà nói như dội gáo nước lạnh: "Ây chà." Bà nói, run run giọng từng trải của những bà vợ thuộc thế hệ xưa. "Hôm kia mẹ vừa mua một bông anh túc tưởng niệm. Mẹ đã nghĩ tới Libby." Rồi bà bắt đầu so sánh tháng ở cữ sắp tới của tôi với bùn, máu và những người lính đã ngã xuống bên chiến hào, để chúng tôi tiếp tục đợi chờ giữa những cơn gió mùa đông rú rít từng cơn rét buốt và màn sương mù thấu xương giăng trên dòng sông.

Thú thật, chúng tôi lại lấy làm mừng. Nó trái ngược hẳn với sự lạc quan đến nín thở của những lớp học tiền sản, nơi các cô giáo vui vẻ tháo gỡ mọi bí ẩn về những cơn gò, huấn luyện chúng tôi không bao giờ dựa vào "cơn đau" để đoán tình hình và tựu trung là khiến chúng tôi lạc quan nhiều hơn thực tế. Chúng tôi thực sự mong đợi những Kinh Nghiệm Sống siêu thú vị, có thể hơi bi quan một chút cũng được. Vì vậy nên cũng tốt khi được nghe những điều trái ngược hoàn toàn: tiếng gào thét, cơn đau gồng cả người hay cái vịn chặt vào thành giường vốn đã quen thuộc trong hàng trăm cuốn tiểu thuyết và được truyền lại qua bao thế hệ.

Từ xưa người ta đã rỉ tai nhau rằng khi Thời Điểm của một Người Phụ Nữ tới, cô ấy sẽ rên rỉ và nắm chặt tay chồng; rồi đột ngột biến thành một tay khủng bố áo đen, gào thét, tứa mồ hôi, quằn quại;

cuối cùng kiệt sức tới mức phải cần nguyên một tháng nằm nghỉ ở nhà, sau đó là những nghi lễ thanh tẩy thân thể tại thánh đường… Những nhân viên phòng giặt đồ mải mê buôn chuyện về Helen Người-Dì-Đáng-Mến, người sẽ không-bao-giờ-như-trước-nữa sau khi sinh đứa con thứ hai; về Brenda Của-Chúng-Ta với những cơn đau không bỏ sót ngày nào (và chiếc giường nhỏ đã ở đó từ khi cô ấy ra viện cho đến khi thằng quỷ nhỏ qua đời), về những phần cơ thể chảy xệ hay bị gãy và những bác sĩ chuyên khoa đến từ London nhưng chưa bao giờ thấy những điều như vậy trong 40 năm. Mặt tốt của những bà tám này là, nếu những cô gái trẻ được nghe kể về nó, họ sẽ chuẩn bị sẵn tinh thần để tới khi sinh nở sẽ không cảm thấy việc đó quá tệ như lời ta kể; và trong quá trình phục hồi sau sinh, họ cũng sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn và lạc quan đối mặt một vài cơn đau dai dẳng còn đeo bám. Mặt tiêu cực là, khi những câu chuyện đến tai một bà bầu sắp sinh và khiến cô ấy hoảng hốt, cơn đau sẽ tồi tệ hơn. Tuy vậy những câu chuyện này vẫn luôn ở quanh ta, thậm chí còn được mài dũa cho gay cấn hơn ("Ôi, em phải thấy những vết khâu của chị. Chị bị rạch tận sáu phân. Bác sĩ nói là ông ấy chưa bao giờ gặp ca nào như thế…").

Trau dồi thêm kiến thức luôn bổ ích; nhiệt thành tìm hiểu về giai đoạn sinh con là một điều rất nên làm.

Các bà tám thường kể những câu chuyện giật gân nhất về thời khắc chuyển dạ. Sinh con lần đầu, sinh thường, Vượt Cạn Không Sợ Hãi, hay gọi thế nào đi nữa thì các dấu hiệu vẫn giống nhau. Họ sẽ bắt đầu "nổ" về những hiểu biết chuyên môn, giả vờ tỏ ra không có gì là đau đớn, hoặc thái quá hơn thì như Sheila Kitzinger tuyên bố: "Sinh con là trải nghiệm tình dục thú vị nhất cuộc đời người phụ nữ (tôi chỉ biết nói là mỗi người có một cách nghĩ khác nhau...). Những bà tiên tri này cho rằng họ hoàn toàn làm chủ được việc sinh nở, ngưỡng mộ phương pháp sinh con trong nước ấm Leboyer hay cách một đứa trẻ nhẹ nhàng trôi từ trong bụng mẹ ra ngoài thế giới, trong tiếng nhạc êm đềm, ánh đèn dịu dàng, làn nước ấm áp và tình yêu thương. Họ hào hứng kể về những người mẹ trần truồng đứng rặn

đẻ và những ông bố được vào phòng hộ sinh để tham gia việc đỡ đẻ tại chuỗi bệnh viện Pithiviers của bác sĩ Michel Odent[6]. Họ còn xuất bản những quyển sách viết về các bài tập giúp kéo căng cơ bắp hữu ích cho việc sinh nở. Họ viết nên những viễn cảnh nên thơ về cuộc vượt cạn, có bạn bè ngồi quanh chơi đàn ghi-ta, phảng phất hương thơm tinh dầu mật ong và dâu rừng, đỉnh điểm là thưởng thức trong sung sướng món xúp nhau thai giàu chất sắt.

Cách nhìn này, cũng như cách tôi đã kể trên, có mặt tiêu cực đối với những người sinh con lần đầu dễ bị "bấn loạn" giữa các nguồn thông tin nhưng lại lười tìm hiểu thêm về quá trình sinh nở thật sự. Trau dồi thêm kiến thức luôn bổ ích; nhiệt thành tìm hiểu về giai đoạn sinh con là điều rất nên làm. (Các bệnh viện nên có vài bàn chơi bóng bàn. Chí ít các ông chồng có thể chơi cùng vợ rồi nhường cho các bà vợ thắng một ván, bởi cổ tử cung đã mở được năm phân rồi và vì hoạt động như thế này chắc chắn vui hơn ném mình lên chiếc ghế lười chờ đợi rồi chờ đợi.) Việc tìm hiểu và không lạm dụng thuốc giảm đau dù sao cũng sẽ khiến các bác sĩ phải cân nhắc thói quen gây tê giảm đau mà họ thường làm chỉ để ngăn sản phụ gào thét.

Mặt khác, những lời ca tụng việc sinh thường có thể khiến những người mẹ được chỉ định mổ, chọc ối kích sinh, gây tê màng cứng, hay những nạn nhân của kẹp fooc-xếp[7] thấy giận dữ. Đa phần sẽ than vãn cay đắng vì cảm giác "bị lừa dối về kinh nghiệm sinh đẻ" khiến sản phụ từng phải gào thét và bám chặt thành giường. Giống như khi ai đó nói với bạn rằng dụng cụ tra tấn kẹp ngón tay chẳng đau tí nào vậy. Không kém phần tồi tệ là cảm giác tội lỗi mà những người như tôi sẽ cảm thấy khi em bé ra đời không phải trong một không gian tĩnh mịch huyền ảo như Leboyer miêu tả, mà đôi tai bé bỏng của em phải nghe tiếng mẹ vừa chửi thề như người cửu vạn ở chợ cá vừa vung tay đánh bố mình một cú trời giáng vì quá đau.

IMG_1271

Ngoài nhóm những người mẹ sinh thường thành công và nhóm những người mẹ sinh thường có can thiệp, còn một nhóm âm thầm

vận động hành lang rằng: “Nghe này, bỏ hết những rắc rối sang một bên, không cần chuẩn bị gì nhiều, hãy chọn phương pháp sinh mổ chủ động.” Những người mẹ thuận tự nhiên và một vài bác sĩ, rất kỵ với phương châm “muốn đẹp thì đừng đẻ thường” của nhóm này; nhưng những người mẹ chọn sinh mổ vì lý do tâm lý hoặc xã hội lại có thể khiến bạn thấy hơi áp lực. Xong đừng dễ dàng từ bỏ ý định sinh thường vì bất kỳ lý do nào: mổ đẻ thuộc loại đại phẫu, mổ phanh bụng; bạn sẽ mất nhiều thời gian để phục hồi hơn, không thể ngồi lái xe hay nâng các vật nặng trong nhiều tuần và từ bỏ cơ hội được sinh thường gần như mãi mãi. Viêm nhiễm hay kể cả tử vong đều có thể xảy ra. Mổ đẻ vẫn đủ an toàn nếu như bạn không còn lựa chọn nào khác, cách này thậm chí đã cứu nhiều mạng sống; song nếu bạn không cần thiết phải mổ thì đây không phải một lựa chọn có thể tùy tiện dùng. Có lẽ ví dụ thô thiển nhất về dịch vụ đẻ mổ ở Mỹ là đoạn quảng cáo có nội dung “Hãy giữ cho cô bé của bạn mới nguyên như tuần trăng mật!”

Tổng kết lại, đọc những cuốn sách về sinh nở hữu ích hơn là nghe những lời cảnh báo ghê rợn của mẹ chồng, hay những người bạn luôn tự tin rằng phương pháp sinh nở của mình là tốt nhất (mọi người mẹ đều cần nghĩ mình đã làm những điều tốt nhất cho con, tại mọi thời điểm. Đó là cách giúp chúng ta bớt cảm giác tội lỗi gặm nhấm thường trực bên trong. Chúng ta học được cách để tiết chế chúng). Tuy nhiên, khi phải chọn bệnh viện để sinh, bạn sẽ cần những thông tin chia sẻ từ bạn bè, hội nhóm các bà mẹ và những lời rỉ tai nhau trong lớp tập thở khi rặn đẻ. Nhờ cách này mà tôi đã được nghe những thông tin như bệnh viện nọ có một bác sĩ phụ sản đồng tính và ông này không thể chịu được cảnh những bộ ngực khủng của phụ nữ; bệnh viện khác thì bật nhạc đồng quê trong phòng đẻ (không cần đến loại hình âm nhạc khá “kén” người nghe đó thì đầu của các bé mới sinh cũng không khác gì đang đội một chiếc mũ làm bằng bê tông rồi); có nơi còn cho phép sáu sinh viên thực tập vào chằm chằm quan sát xương đáy chậu của bà đẻ. (Chị bạn kể chuyện này cho tôi đã chống tay bật dậy, ngay khi đang rặn đẻ và đòi thu tiền vé của đám người bu tới ngày càng đông phía chân cô ấy. Hai trong số họ thậm chí còn giật mình đến độ suýt cho

tay vào túi áo blouse trắng để lấy tiền.) Ít nhất nếu bạn nghe được những câu chuyện kiểu này, bạn sẽ chuẩn bị tinh thần tốt hơn.

Đọc sách về sinh nở hữu ích hơn là nghe những lời cảnh báo ghê rợn của mẹ chồng hay những người bạn luôn tự tin rằng phương pháp sinh nở của mình là tốt nhất. Nhưng khi chọn bệnh viện để sinh, hãy hỏi bạn bè, hội nhóm các bà mẹ và những lời rỉ tai nhau trong lớp tiền sản.

Tôi chợt nhớ một ví dụ kinh khủng về việc sinh con tại nhà. Để được cấp phép sinh em bé đầu tiên tại nhà, một cặp đôi đã dành hẳn hai tháng để đi vận động, thuyết phục các bác sĩ và kêu gọi mọi người ủng hộ. Cuối cùng, họ cũng được phép; nhưng ngay khi công đoạn xin cấp phép hoàn thành, những lo lắng nghi ngại bắt đầu xuất hiện. Người phụ nữ thú nhận với một chút xấu hổ hiện trên khuôn mặt, rằng trong niềm hân hoan vì đã thay đổi được hệ thống y tế, cô ấy chưa một lần nghĩ xem việc này sẽ có những hậu quả gì và gây ra những xáo trộn như thế nào – không phải đối với hệ thống y tế, mà là với chính ngôi nhà của cô ấy. Vào ngày hoàn tất danh sách những đồ dùng cần chuẩn bị (những viên gạch kê chân giường, rất nhiều miếng lót ni-lông dùng để phủ tấm thảm phòng ngủ), cô ấy mong mỏi được rút lại quyết định, nhưng không có mặt mũi nào làm vậy. Chồng cô ấy cuối cùng phải mất nửa buổi tối sau khi cô ấy sinh con xong để dọn dẹp, sáng hôm sau thì dậy rửa một đống tách trà mà bà đỡ đã uống (còn vị bác sĩ là người uống gần hết chai rượu Scotch). Đến nay, cả hai vợ chồng thỉnh thoảng vẫn tiếc nuối mơ về một căn phòng sạch sẽ trong bệnh viện, với dịch vụ giặt đồ thoải mái và nhân viên dọn vệ sinh chuyên nghiệp.

Theo chồng tôi, người luôn bên cạnh tôi qua hai lần sinh nở tại bệnh viện và quen với việc luôn có người dọn dẹp sạch sẽ sau ca sinh cùng mười năm làm nghề nông, những vấn đề này tốt nhất nên được thực hiện trong khu nuôi cừu quây kín, với điều kiện ai cũng phải đi ủng vào. Bởi vậy, xung quanh nhà chúng tôi, chỉ có cừu mới được phép đẻ tại nhà.

(Tôi cũng thừa nhận rằng mình không phải là người công bằng khi bàn về chủ đề sinh con tại nhà. Ngay khi sinh bé đầu tiên, tôi đã nhận ra mình có một sở thích, ấy là thích nằm viện; tôi yêu từng giây phút được ở trong viện, chỉ trong vòng hai ngày đã đờ đẫn vì thích bệnh viện, đến ngày thứ tám thì đành vừa càu nhàu vừa để bị lôi về nhà. Hàng tháng sau đó, lúc nào tôi cũng mơ tưởng đến phòng hậu sinh dễ thương và ước gì được quay trở lại đó. Một đêm dài nọ, khi Rose khoảng hai tháng tuổi, tôi chia sẻ với chồng mong ước của mình, chồng tôi hỏi: "Trời ạ. Bệnh viện có gì đặc biệt mà em lại thích?" và tôi bật khóc: "Họ đẩy xe thuốc nhuận tràng và an thần tới phòng đúng chín giờ mỗi tối. Ở đó chẳng có gì cả, nhưng ít ra em cảm thấy được quan tâm chăm sóc." Bị tôi làm cho hoang mang, anh chồng đáng thương bắt đầu mang thuốc nhuận tràng cho tôi mỗi tối, ngay trước bản tin lúc chín giờ, để chứng minh là anh ấy có quan tâm; nhưng tất nhiên nó vẫn không thể giống cảm giác được chăm sóc như trong bệnh viện.) Nhưng đó là bởi vì tôi may mắn khi chọn đúng bệnh viện. Không phải ai cũng vậy; gần đây các bệnh viện còn có xu hướng để các bà mẹ và em bé về nhà sớm nhất có thể để nghỉ dưỡng tại nhà.

IMG_1272

Tóm lại, về chuyện vượt cạn: mỗi ca sinh đẻ sẽ khác nhau một chút. Tất cả những gì hữu ích mà tôi có thể nói là: hãy tỉnh táo trước những kinh nghiệm truyền miệng và tỉnh táo trước cả những chiến dịch thay đổi không cần thiết.

Những kinh nghiệm truyền miệng

"Bạn chắc chắn sẽ biết khi nào mình sắp đẻ."

Ồ không, bạn không thể đoán được. Có những sản phụ nhập viện chỉ hai phút trước khi đẻ mà vẫn còn mơ hồ không biết khi nào mới là thời điểm sinh chính xác; nhiều người lại vào bệnh viện sớm tận hai tuần với cái bụng bị đầy hơi và trạng thái kích động. Bạn đừng quá lo lắng, cũng đừng để những cơn gò giả khi đang ngồi xem ti-vi đánh lừa.

“Túi ối sẽ có thể vỡ ngay trong siêu thị mà không thể đoán trước, khiến bạn chỉ muốn độn thổ.”

Thật ra là túi ối có thể vỡ bất cứ lúc nào. Nhưng đừng vì thế mà giam mình trong nhà hàng tuần vì bất an, hay bỏ hẳn việc đi chợ. Ngay trước khi sinh Rose, tôi vẫn lái xe đi mua tờ Sunday và đột nhiên thấy ghế ô tô mình ngồi ướt sũng. Hoảng hồn, tôi cố gắng cẩn thận lái xe về nhà, cảm nhận được nỗi đau của những cơn gò giả hai phút một lần, tôi gào lên gọi chồng, đòi gọi khẩn cấp cô vú tới trông đứa lớn, đòi thuốc giảm đau, đòi bác sĩ mổ, bà mụ đỡ đẻ hay ai cũng được. Paul chạy vội lại, ngồi tọt lên ghế ô tô, dừng lại vài giây rồi bắt đầu phá lên cười. “Túi ối của anh cũng vỡ rồi đây này.” Và trước khi bạo lực gia đình xảy ra, anh ấy kịp thời giải thích: ai đó đã quên không đóng cửa sổ xe; qua một đêm trời mưa, nước bắn vào thấm sâu vào lớp đệm ghế; trên bề mặt thì khô ráo nhưng khi có người nào nặng ngồi đè lên thì nước sẽ thấm ngược trở lại. Cả hai nhìn nhau và cùng cười.

“Khi tới hoặc qua ngày dự sinh, bạn có thể kích thích em bé ra tự nhiên bằng cách mát-xa đầu vú.”

Họ nói là việc này giúp sản sinh ra những hoóc-môn kích thích sinh nở. Nhưng với điều kiện bạn mát-xa liên tục trong vài tiếng đồng hồ. Hãy tin tôi, có lẽ không có việc gì khiến một bà bầu với chiếc bụng tổ chảng ngại làm hơn là tự mát xa đầu ti mình suốt cả ngày đâu.

“Ngồi ô tô đi đường xóc sẽ khiến em bé chui ra.”

Chắc đường phải cực kỳ gồ ghề thì mới làm được chuyện đó. Bởi hơn 30 km vòng quanh đường núi Lincolshire trong chiếc mô-tô thùng độ lại của Nga chẳng khiến bà chị dâu đang bầu 41 tuần của tôi hề hấn gì…

“Khi chuyển dạ, bạn sẽ thấy bị thúc tới mức tự động rặn đẩy em bé ra.”

Chắc không bao giờ tôi dám phản đối giả thuyết mà cả thế giới tin vào này cho đến khi tôi có em bé thứ hai. Tôi đã chuyển dạ mà

không hề cảm thấy có cú thúc nào khiến tôi muốn rặn. Sau đó, tôi đã gặp những người phụ nữ khác cũng thừa nhận điều này. Chúng tôi đều đã chờ đến cơn gò để rặn đẩy em bé ra khá tốt; nhưng thực sự không cảm thấy cơn hối thúc nào trong cơ thể mình mà chỉ thấy những giờ phút đó thực sự đơn điệu và mong mau cho xong càng nhanh càng tốt. Hẳn là cơ địa của mỗi người mỗi khác.

“Bạn sẽ vỡ òa trong tình yêu và hạnh phúc khi nhìn thấy con yêu mới lọt lòng nằm trên bụng mình.”

Đúng vậy, bạn có thể sẽ cảm thấy như vậy; tôi đã thế, nhưng chỉ ở một trong hai lần sinh con; lần còn lại tôi quá mệt và mong mỏi một ngụm trà nóng hơn là em bé hãy còn dính đầy nhớt. Chuyện này chẳng có gì đáng buồn. Cả hai lần sinh con, chồng tôi đều ẵm và ôm em bé luôn, trong khi tôi nằm nghỉ. Chuyện này hoàn toàn bình thường, các con tôi vẫn lớn lên hoàn toàn khỏe mạnh. Không như một kinh nghiệm truyền miệng nguy hiểm nhất tôi từng biết…

“Em bé và mẹ chỉ có thể kết nối thân thiết với nhau nếu mẹ ôm và cho con bú ngay khi bé mới lọt lòng. Người mẹ không làm vậy có thể bị trầm cảm sau sinh và không thể nuôi con.”

Thật tồi tệ nếu nói những lời này với những bà mẹ bị gây mê, quá kiệt sức, hay bị tách khỏi em bé ngay sau khi sinh vì lý do sức khỏe của bé. Họ sẽ phải làm gì? Kết nối với bình trà nóng ư? Con người ta ngoài cơ thể còn có trí óc và trái tim; đã đến lúc những người theo nhóm “kết nối bằng da” phải công nhận điều này.

Xin đừng khiến một người mẹ rơi vào trầm cảm bằng cách làm cô ấy cảm thấy mình là một bà mẹ tồi chỉ bởi vì không ôm con và ngắm nhìn con suốt cả ngày.

Thậm chí sẽ càng quá đáng nếu nói lời này với người mẹ không có vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe nhưng chỉ đơn giản là không muốn ôm con mình vào lòng ngay sau hàng tiếng đồng hồ đau đớn vượt cạn và chín tháng vất vả mang thai. Tại sao cô ấy phải làm

như vậy? Khi sinh Rose, tôi nhìn con bé và nói đùa con: “Ôi lạy Chúa, sao nhìn con giống cá mập con vậy!” (con bé mím môi trên quặp lên môi dưới và có một chiếc mũi tẹt dí) Người đầu tiên ôm ấp Rose là chồng tôi. Con bé lớn lên hoàn toàn vui vẻ, khỏe mạnh, không quậy phá và tôi yêu nó vô cùng. Còn nhớ sau khi sinh 20 phút tôi mới cho bé bú, mọi chuyện rất ổn thỏa; sau đó con bé ngủ và tôi được đẩy sang phòng bên. Các y tá bước vào, bối rối nói rằng phòng của tôi quá lạnh cho em bé, họ lại không có máy sưởi; họ hỏi tôi liệu có thể để em bé ngủ lại phòng dành riêng cho trẻ sơ sinh cho ấm được không? Tôi có phiền không? Tôi trả lời không phiền; và đêm đầu tiên của đời Rose đã trôi qua như vậy, con bé ngủ say, không phải ở ngay cạnh giường của tôi. Còn với bé trai đầu lòng, tôi và con đã nằm nhìn nhau chằm chằm suốt sáu tiếng, thức trắng. Đó cũng là một trải nghiệm đẹp theo cách riêng của nó, nhưng không có gì khác biệt về sự “kết nối” giữa hai mẹ con. Tất nhiên thật không may nếu như em bé phải nằm lồng kính hoặc phòng cách ly nhiều giờ; nhưng cũng không nên kỳ vọng người mẹ đủ sức ôm giữ và thể hiện tình yêu với con mình ngay sau khi sinh, khi cô ấy còn rất mệt, kiệt sức và thiếu ngủ. Với nhiều phụ nữ, tình yêu sẽ đến từ từ; xin đừng khiến một người mẹ rơi vào trầm cảm bằng cách khiến cô ấy cảm thấy mình là một bà mẹ tồi chỉ bởi không ôm ấp và ngắm nhìn con suốt cả ngày.

IMG_1273

Những vận động thay đổi không cần thiết

Tôi không có ý định chọc giận những người tham gia vận động; nhưng có những nguyên nhân chắc chắn, thậm chí xuất sắc, quan trọng hơn những vấn đề họ định giải quyết. Lần đầu sinh con, tôi thấm nhuần chủ nghĩa nữ quyền và lý thuyết của những cuốn sách cổ điển về sinh thường. Lần khám thai đầu tiên, cô y tá đã rất ngạc nhiên khi tôi mở đầu câu chuyện bằng: “Cô biết không, tôi sẽ không sử dụng thuốc thụt nhuận tràng đâu!” Tôi đã thề sẽ trói mình vào hàng rào bệnh viện nếu phải đăng ký cạo sạch lông vùng kín (“nỗi nhục tâm linh của phụ nữ”). Khi mới bầu hai tháng, tôi đã tranh cãi về việc rạch tầng sinh môn và đọc vanh vách các số liệu về tác

dụng phụ kinh khủng của thuốc kích thích trở dạ cho mấy cô hộ sinh thi rớt đợt tập huấn nghe. Tôi chặn đường các bác sĩ sản khoa ở các bữa tiệc, chế nhạo máy đo nhịp và dụng cụ nối các mép da đầu thai nhi đúng lúc họ đang xiên que tăm vào miếng xúc xích; tôi đã từng gây phiền phức khủng khiếp như vậy đó.

Cái gì đến cũng phải đến, như thể “ghét của nào trời trao của ấy”. Đến ngày sinh, vì lý do sức khỏe, tôi phải dùng thuốc kích thích trở dạ, truyền nước và tiêm thuốc gây tê màng cứng để ổn định huyết áp; và khi em bé có dấu hiệu bị rối loạn nhịp tim, bác sĩ đã phải dùng đến kẹp fooc-xê và rạch tầng sinh môn để giúp em bé ra, khỏe mạnh và lành lặn. Tôi cũng dùng cả thuốc thụt và cạo hết lông vùng kín, tôi tình nguyện làm hai điều này vì nữ hộ sinh có tuổi vui vẻ, hài hước dù hơi tục một chút, khiến tôi thấy thoải mái hơn; còn về nỗi nhục tâm linh, chà, nói thật là lúc ấy tôi cũng chẳng còn sức đâu mà để ý đến nữa.

Nghịch lý ở chỗ, đến lần đi đẻ thứ hai tại một bệnh viện rất coi trọng việc sinh con thuận tự nhiên, tôi lại dành đến nửa thời gian để nói những thứ như: “Ở đây có thuốc gây tê không vậy cô y tá? Cô có chắc tôi không cần cạo không? Rạch tầng sinh môn cũng được, nếu nó giúp em bé ra nhanh hơn… Hay bác sĩ chọc ối luôn cho tôi? Tôi có nên được thụt rửa ruột không hả bác sĩ?…” Nói ngắn gọn là tôi còn phiền nhiễu hơn cả lần đầu. Tôi không bị gây tê, ngoại trừ một xy-lanh khí giảm đau (một trải nghiệm thú vị bởi tôi đã không đụng vào giọt rượu nào trong suốt chín tháng); âm đạo của tôi tự rách chứ không cần đến mũi dao rạch của bác sĩ và tôi thấy cũng chẳng khác gì nhau.

Bài học rút ra là: hãy cứ bình tĩnh. Hoặc, nếu bạn muốn, hãy làm kẻ phiền phức. Một điều tuyệt vời mà chỉ khi vượt cạn bạn mới có thể làm, đó là nhân cơ hội này để làm loạn, chửi thề, gào thét, hạ nhục luật pháp, cào cấu hay đấm đánh chồng thoải mái mà vẫn được cảm thông. Bạn vẫn đang là nhân vật chính, một bà mẹ đi đẻ lần đầu; hãy tận dụng dịp này. Một khi nhân vật chính mới ra đời, sau tiếng chửi thề cuối cùng của bạn, sẽ không còn cơ hội nào nữa và bạn buộc phải chỉnh lại cách hành xử của mình, nhẹ nhàng lịch

thiệp và hy sinh hết mình. Hãy tận hưởng lần cuối được là chính mình.

Thực tế

Hãy hỏi han bạn bè hay người thân có kinh nghiệm mới đi sinh gần đây để lên danh sách những thứ cần mang theo vào phòng sinh. Quần lót giấy là thứ tối cần thiết. Bạn có thể tận dụng những chiếc quần lót bầu cũ để dùng rồi bỏ đi luôn. Hãy mang theo khoảng 20 chiếc, bạn sẽ không phải hối hận đâu. Và kể cả bạn có là cô gái điệu đà đến đâu chăng nữa thì đây chắc chắn cũng không phải lúc mặc quần lọt khe.

Thông thường, cũng dễ hiểu nếu bệnh viện khuyến khích bạn không nên mang nhiều đồ vào phòng hộ sinh, tuy nhiên bạn vẫn nên mang theo những món đồ khiến bạn thoải mái và vui vẻ hơn, từ miếng bọt biển phòng tắm tới một vài quyển sách mỏng. Sau đây là những thứ không phổ biến, nhưng bạn sẽ mừng thầm vì đã đem chúng theo vào phòng sinh:

- Một đôi tất len dày (sinh xong chân bạn sẽ rất lạnh).
- Chai xịt khoáng, để chồng bạn có thể giúp bạn rửa mặt nhanh và tiện hơn là lau mặt cả ngày.
- Máy nghe nhạc. (Hãy thận trọng. Paul đã bật nhạc nhằm giúp tôi bình tĩnh hơn khi bác sĩ bước vào phòng với chiếc kẹp fooc-xê trong tay, thế nào mà chiếc đài lại bật bài hát “Ra khơi nào, thuyền trưởng Joe” hùng tráng của những anh lính hải quân. Không tinh tế cho lắm, nhưng nó đã khiến vị bác sĩ cười ngặt nghẽo.)
- Máy ảnh. (Những bức ảnh chụp thời điểm em bé của bạn lúc mười-phút tuổi luôn rất tuyệt vời. Khó giải thích, nhưng quả thực em bé trông trưởng thành hơn cả khi một tuần tuổi: nhanh nhẹn và hoạt bát hơn.)
- Son dưỡng ẩm.
- Đàn ghi-ta. (Có người còn thử xin phép mang nguyên cây đàn organ vào nhưng không được.)
- Một chiếc gương (để thấy được em bé chui ra như thế nào, nếu bạn muốn. Tôi thì không).

- Một cuốn sách hay tạp chí vui vui nào đó. Nhưng xin hãy lưu ý, bởi khi Paul cao giọng đọc Nhật ký của Jennifer, tôi đã vừa thở khí giảm đau vừa cười sặc sụa ngay khi sắp phải rặn đẻ. Cũng đừng đọc những thứ quá nghiêm túc như bản nghiên cứu của nhà vật lý học Stephen Hawking.
- Máy tính xách tay có sẵn vài bộ phim hài.
- Hộp đồ ăn (phòng khi bạn lỡ mất bữa ăn của bệnh viện, với cái bụng trống rỗng suốt sáu tiếng đồng hồ).
- Một vật nho nhỏ mà bạn vẫn tin là đem lại may mắn.
- Bộ đồ chơi xếp chữ. (Một bà mẹ khuyến cáo là bạn sẽ vô tình xếp những từ hợp hoàn cảnh lúc ấy, như "máu", "ống", "thụ thai"… Vậy nên tôi đã từ bỏ luôn ý định này.)

Quan trọng hơn cả, hay thay cho tất cả những thứ trên:

- Chồng. Nếu không muốn thì anh ta sẽ không đến, thay vào đó là mẹ của bạn, chị gái, hoặc bạn gái thân. Thà như vậy còn tốt hơn anh ta đến với tâm trạng cáu kỉnh, chần chừ. Nhưng khi bố của em bé tới, anh ấy có thể sẽ khiến bạn ngạc nhiên: cánh đàn ông thực sự rất giỏi trong phòng hộ sinh, trái ngược hẳn với những lời đồn đại rằng họ chỉ là những gã ngờ nghệch, khiến đến cả những nữ hộ sinh cũng há hốc miệng thán phục. (Thậm chí có cô thái quá còn khen chồng tôi sau khi tôi sinh Rose như thế này: "Chồng chị tuyệt quá. Ai cũng tưởng anh ấy chắc đã đi đỡ đẻ cả chục ca rồi." Tôi tếu táo trả lời rằng không phải như vậy. Trừ khi anh ấy có sở thích đó mà tôi không biết. Có khi mấy ngày nghỉ phép, anh ấy khoác áo trắng rồi lẻn vào phòng hộ sinh cũng nên.)

Lời kết

Những ngày trong viện với em bé mới sinh và tuần đầu tiên về nhà với thể trạng và tâm lý còn chưa phục hồi hoàn toàn là khoảng thời gian rất tù túng và lạ lẫm. Bạn cần phải ích kỷ cho bản thân. Đừng cố làm hài lòng tất cả mọi người; đây là khoảng thời gian của chính bạn. Nếu bạn không muốn người họ hàng khó tính đến thăm mình, cứ việc nói ra. Một cô gái tôi biết, từng mất đứa con đầu lòng khi mới bốn ngày tuổi, đã phải chịu đựng những lời bóng gió của bà mẹ

chồng trong suốt thời gian cô ấy mang bầu lần thứ hai ("Nếu chuyện đó xảy ra một lần thì thể nào nó cũng bị lại lần nữa"). Cô ấy phát cuồng lên tìm cách tránh xa bà ta trong ít nhất năm hay sáu ngày, nhưng những nhà tâm lý thiện chí lại khuyên cô ấy rằng người nhà cần đến bệnh viện thăm nom để tăng "kết nối gia đình". Tôi đã lén khuyên cô hãy cứ làm điều gì khiến mình thoải mái, nếu cần thiết thì hãy bảo cả mẹ cô ấy cũng đừng tới, để hai bên hòa nhau về mặt ngoại giao.

Đừng cố làm hài lòng tất cả mọi người; đây là khoảng thời gian của chính bạn.

Bạn cần chấp nhận sự giúp đỡ của mọi người xung quanh. Những người phụ nữ độc lập, mạnh mẽ và khỏe mạnh sẽ cảm thấy kỳ quặc khi được phục vụ bữa sáng tại giường, hay để y tá thay bỉm cho bé, hoặc để chị dâu hay người thân nào đó bế em bé khi về nhà. Nhưng hãy tận dụng cơ hội. Nếu để ý các bà mẹ ở lại trong bệnh viện vài ngày, bạn sẽ dễ dàng nhận ra đâu là bà mẹ sinh con so, đâu là sinh con dạ. Những bà mẹ mới vật lộn chảy nước mắt với chiếc bỉm thứ năm trong một buổi sáng và có thể làm em bé khóc ầm lên, chỉ để chứng tỏ mình có thể làm được. Cùng lúc đó, những bà mẹ kinh nghiệm nằm dài trên giường, rên rỉ những câu như: "Em gái yêu quý, chị đau lưng quá, em có thể giúp chị thay bỉm cho thằng bé được không, chị cảm ơn nhiều…" Họ chẳng cần phải chứng tỏ mình có thể tự lo liệu được. Họ đã từng như vậy. Nhưng dù sao thì tất cả chúng ta, trừ những người không bình thường, đều tự mình lo liệu được dù rất vất vả. Vì sao phải cố dậy sớm nếu bạn có thể nằm rung đùi ăn nho và ôm ấp một em bé đáng yêu, sạch sẽ, đã được thay bỉm? Nếu bạn thấy mình còn yếu, vết khâu còn đau, ngực căng và tức,… hãy chờ đến lúc những vấn đề này qua đi. Bạn không cần phải thể hiện bàn tay chăm con vào lúc này, trong những ngày đầu tiên, bằng việc thay từng cái bỉm.

Nhân đây tôi cũng muốn chia sẻ, bật khóc vào Ngày Thứ Năm là một hiện tượng rất phổ biến và bất kỳ ai chăm sóc các bà mẹ ở cữ đều không ngạc nhiên về chuyện này. Vì thế, đừng dành thời gian

tiếp những vị khách thiếu tế nhị và hay đòi hỏi vào Ngày Thứ Năm. Bạn cũng nên nói trước với chồng mình để anh ấy hiểu rằng điều này hoàn toàn không có nghĩa là bạn sẽ rơi xuống vực thẳm của bệnh trầm cảm sau sinh.

Hãy nghĩ cho bản thân, trong vài ngày. Bạn cần được thoải mái, tĩnh dưỡng và thư thái.

Điều duy nhất bạn cần đấu tranh trong bệnh viện, đó là việc cho bú theo nhu cầu của bé. Nhưng thời nay hiếm khi bạn phải đấu tranh vì việc này. Nghe thì rất cực nhọc khi phải cho bé bú 45 phút một lần (mỗi lần bú kéo dài 15 phút… hoặc hơn thế…), nhưng nếu em bé muốn vậy thì đó là điều tốt nhất cho bé. Nó sẽ giúp cho bé thôi khóc và gọi sữa về đều đặn, đúng lúc hơn (em bé càng bú, sữa về càng nhiều). Đừng dặm thêm sữa công thức cho bé. Cho bú theo nhu cầu là hành động vì em bé nhất mà mẹ có thể làm, ngoài thời gian đó, hãy ích kỷ nhất có thể. Hãy nghĩ cho bản thân, trong vài ngày. Bạn cần được thoải mái, tĩnh dưỡng và thư thái. Hãy tận dụng cơ hội này. Dựa dẫm vào mọi người. Cứ yên tâm vì trước sau gì em bé cũng sẽ cần đến bạn. Rất nhiều.

3Những em bé nằm trong giỏ: Giai đoạn sơ sinh (0-3 tháng)

T

ôi có cô bạn khi đó đang mang bầu chuẩn bị tới ngày sinh. Trong căn hộ nhỏ, mọi thứ đã được chuẩn bị sẵn sàng để đón thành viên mới. Chỉ trừ những điều chẳng hề ngờ tới mà chuẩn bị…

Cuộc căng thẳng hôn nhân cấp độ nhẹ xoay quanh chiếc giá để rượu đã dịu xuống (hai vợ chồng định cho em bé ngủ ở phòng ăn; trong sách ghi em bé cần nhiệt độ phòng ở 20 độ C, nhưng rượu vang thì lại cần được bảo quản ở nhiệt độ thấp hơn. Cô ấy thì muốn cứ để 20 độ C xem liệu rượu có bị ảnh hưởng gì không; anh ấy thì muốn giảm nhiệt độ rồi cho em bé đội mũ len và mặc quần áo trượt tuyết khi đi ngủ. (Cuối cùng họ chọn di dời tủ rượu). Bất chợt, một nhân viên Y tế Cộng đồng tới gõ cửa, cười trịnh trọng và đưa mắt nhìn một vòng quanh nhà. Cô bạn tôi mời cô ấy vào, thân thiện rót nước pha trà mà không mảy may nghi ngờ rồi ngồi xuống hồi hộp đón nghe những lời khuyên từ chuyên gia.

IMG_1274

"Vâng, thưa chị D." Nhân viên y tế nói, giọng chắc nịch thừa tự tin như thường thấy ở một chuyên gia sức khoẻ 22 tuổi chưa con cái khi nói chuyện với một bà bầu hồi hộp, hơn mình cả chục tuổi. "Chị định dùng tã vải hay tã giấy cho bé ạ?"

"Chúa ơi, tất nhiên là tã giấy." Người mẹ tương lai chột dạ trả lời. Ít ra việc di chuyển tủ rượu còn đáng thỏa thuận – nhưng ngập ngụa cả ngày trong một xô toàn chất thải lại là chuyện khác. Miễn bàn.

Cô chuyên gia nở một nụ cười bao dung (trông thật khủng khiếp), ghi lại vào sổ. "Tã giấy." Cô nói. "Thưa chị D., chị biết đó, *chị không cần phải cảm thấy tội lỗi về việc đó đâu."*

Cô bạn đáng thương của tôi, mới đó thôi vẫn giữ ảo tưởng lạc quan trải đầy hoa hồng về việc làm mẹ và chưa bao giờ bị cái gọi là cảm giác tội lỗi xâm lấn, lúc này như bị dội một gáo nước lạnh. Bỗng chốc Tội Lỗi hiện ra mờ ảo ở đường chân trời, len lỏi vào phòng như ánh trăng đêm rùng rợn, bao trùm lên hai vị phụ huynh với cái bóng của sự phân vân và sợ hãi. Trong những tuần sắp tới, bệnh viện và những người bà, bác sĩ và những người lạ, những bà cô bà chị bên chồng, kể cả những người bạn coi-là-bạn cũng sẽ góp sức làm cho thứ ánh sáng u ám lừa lọc đó mạnh hơn. (Thực tế, có rất nhiều loại tã vải cao cấp trên thị trường và các dịch vụ giặt là trong thành phố, nên chủ đề này không có gì nóng hổi. Trừ một điều – cô chuyên viên đã dùng từ "tội lỗi".)

Bạn hãy ngắm nhìn con, hít một hơi lấy lại bình tĩnh và tự nhắc mình rằng: dù bạn còn nhiều thiếu sót, em bé vẫn hoàn toàn ổn.

Người ta có thể khiến bạn cảm thấy tội lỗi chỉ vì không dùng tã vải; mà kể cả bạn dùng tã vải thì bạn cũng sẽ thấy tội lỗi vì để chúng chuyển sang màu nhờ nhờ sau vài lần giặt. Người ta cũng có thể làm bạn thấy tội lỗi vì cho bé bú bình hay kể cả cho bé bú mẹ ("Tội nghiệp thằng nhóc, nó lại đói rồi kìa, hay tại chị không đủ sữa cho nó?"). Tội lỗi chờ sẵn sau cánh cửa phòng tắm ("Tất nhiên là tớ chỉ dùng khăn len cotton cho em bé thôi, nhúng nước ấm rồi lau, chứ không phải mấy túi khăn ướt trẻ em toàn chất hóa học, lau xong hăm hết cả"). Tội lỗi ám lên chiếc tủ quần áo ("Mấy bộ đồ cài khuy đũng hiện đại này tiện thì tiện cho mẹ thật, nhưng mông của bé làm sao mà thở được"). Tội lỗi lởn vởn xung quanh khi em bé khóc mà không chịu để bạn bế ("Chiều nó quen đi đấy, bạn yêu quý, nuông chiều một đứa trẻ không phải lúc nào cũng tốt"). Tội lỗi lẩn khuất trong cả nhà bếp, quan sát bạn vặn mở hộp thức ăn cho trẻ em suýt thì sái tay ("Thứ này chắc không bằng đồ ăn tự nấu đâu nhỉ?"). Tội lỗi soi mói cả khi em bé đang nằm yên trong nôi ("Tội nghiệp thằng bé, nằm một mình không ai chơi cùng chắc buồn lắm. Người ta nói trẻ không được mẹ chơi cùng sẽ chậm lớn đấy"), xong nó lại lật lọng khi bạn ẵm lên đi vào trong bếp ("Ôi ẵm đứng như vậy sớm quá,

xương của bé còn mềm lắm”). Để chống lại những cảm giác tội lỗi như vậy, bạn phải trở thành một bà mẹ kiểu John Wayne[8]: cứng rắn, có chính kiến, tự tin và khinh khi cả thế giới. Một bà mẹ một mình một chiến tuyến. Cách khác, bạn hãy ngắm nhìn con, hít một hơi lấy lại bình tĩnh và tự nhắc mình rằng: dù bạn còn nhiều thiếu sót, em bé vẫn hoàn toàn ổn. Em bé yêu bạn. Ngay lúc này bé thơm tho sạch sẽ và không đói khát. Bé đang tận hưởng cuộc sống. Còn chuyện bé có đang mặc tã giấy, đi tất cọc cạch và mặc áo len rộng thùng thình thừa hưởng từ ông anh hai tuổi không phải là điều gì quá to tát. Cũng giống như chuyện bé đang ngồi lên một chiếc gối tựa, trong một chiếc thùng các-tông nhỏ, xem MTV và nhiều tuần rồi chưa đi kiểm tra chiều cao cân nặng vậy. (Với bé đầu, tôi đưa đi khám đều như vắt chanh, mỗi tuần một buổi, ghi lại từng xen-ti-met và từng lạng. Nhưng đến bé thứ hai, tôi không động đến sổ cân đo cho tới tận khi bé tròn một tháng và bé vẫn lớn lên khỏe mạnh như thường. Với cả hai cách tôi đều hài lòng: tôi từng thích đếm mỗi lạng tăng lên của bé đầu, lơ đi những lời khuyên rằng tôi “kỹ quá, thế không tốt đâu”. Với bé thứ hai, đơn giản là tôi không muốn thế nữa, ai nhìn vào cũng thấy là cô bé đang khỏe mạnh, thế nên tôi thấy không cần thiết phải làm vậy. Những khi trong lòng thấy tội lỗi, tôi cũng có nói với chuyên gia tư vấn sức khỏe rằng chắc phải đưa Rose đi khám thôi, nhưng cô chuyên gia ấy, cũng đã có gia đình và rất chân thật, liền bảo: “Ôi không cần đâu. Chị cứ nhìn em bé mà xem!”)

IMG_1275

Các em bé mới sinh hầu như không đòi hỏi nhiều; nhưng khi muốn điều gì, chúng sẽ đòi cực kỳ mãnh liệt. Bạn muốn bé chờ ư? Vô ích thôi. Cường độ khóc tăng dần đến phát cáu. Khi lên đến đỉnh điểm, chúng chẳng thiết bất kỳ thứ gì nữa và sẽ hờn ít nhất nửa tiếng. Thật khó tin khi có những hộ lý được cấp bằng ở bệnh viện và những bà mẹ đầy kinh nghiệm vẫn nói những điều kiểu như: “Bọn trẻ phải biết ai mới là người có quyền ở đây – cứ để nó khóc” hay tán thành nguyên tắc bốn tiếng cho ăn một lần kể cả với những em bé mới sinh không hề có khái niệm gì về thời gian. Một số còn ra điều thông thái “khóc nhiều cho nở phổi” mặc cho những đứa bé

gào thét đỏ mặt tía tai. Tất cả những bài huấn luyện đó là chuyện mãi sau này mới cần áp dụng; điều mà những con người ấu trĩ này đã quên mất chính là những mốc phát triển của trẻ sơ sinh. Một em bé vừa lọt lòng không phải là một em bé sáu tuần tuổi để có thể bị phân tâm bởi một món đồ chơi; bé sáu tuần tuổi lại khác một em bé biết bò; và bé biết bò sẽ không thể được như một đứa trẻ hai tuổi. Phải mất gần hai năm một em bé mới đủ thông minh để sẵn sàng "thử" hay chơi trò chơi quyền lực với bạn. Nếu bạn áp suy nghĩ và logic của một bé lớn lên một bé nhỏ hơn, chắc chắn bạn sẽ tự làm mình phát điên. Với các bà mẹ, tiếng khóc của em bé là một âm thanh kinh hoàng. (Lạ ở chỗ, những người khác lại không thấy nó đến nỗi nào. Tôi từng đến nhà một người bạn và được người mẹ xin lỗi vì tiếng khóc inh tai của con cô ấy, trong khi tôi chẳng nghe thấy gì.) Vậy nên trừ bịt miệng hay đánh thuốc mê con, hãy tìm cách dỗ con nín.

Nếu bạn áp suy nghĩ và logic của bé lớn lên một bé nhỏ hơn, chắc chắn bạn sẽ tự làm mình phát điên.

Tôi từng phải vừa nấu bữa sáng, vừa nhảy múa quanh bếp với chú rối tay Sooty, vừa hát bài Bông hoa hồng giấy bằng giọng nữ trung gượng gạo, để mua vui cho đứa con trai ba tuần tuổi tỉnh như sáo đang khóc ti tỉ vì không có gì để chơi. Có lần tôi còn phải đặt chiếc giỏ nôi ngay dưới tủ treo khăn tắm, vừa ngồi trong bồn tắm vừa dùng miếng bọt biển kỳ lưng động vào sợi dây treo chú bướm đồ chơi mỗi phút một lần để thằng bé cảm thấy thích thú và chịu nằm yên. Tôi từng cho con bú ba-mươi-lăm phút một lần, cũng từng để em bé mới sinh nằm bú mẹ nguyên một tiếng đồng hồ. Có lúc tôi phải kêu chút chít trong đám đông tàu điện ngầm để đứa con gái hai tháng tuổi thôi khóc nhè. Thậm chí có khi tôi phải dùng đến kế thay quần áo cho bé hai lần trong một buổi chiều, chỉ bởi nó có vẻ rất thích được làm vậy. Tất cả các bà mẹ, hay nhiều ông bố, làm những chuyện điên rồ chỉ để em bé ngưng khóc. Họ buộc phải làm thế, vì kể cả những em bé nhỏ nhất cũng có những nhu cầu ngoài ăn và ngủ: chúng muốn được chơi cùng và được mua vui. "Đó là sự thật

tàn nhẫn trong thời gian đầu làm mẹ,” một người bạn phóng viên của tôi cay đắng nói, “điều đó xem ra không có gì to lớn, chỉ đến khi bạn còn có những việc khác phải làm.” Cái đứa nhỏ xíu, mũm mĩm, cáu kỉnh mới nứt mắt ra ấy cũng háo hức chờ đợi những điều thú vị không kém gì những thị khách trên đại lộ Broadway hay những cô cậu tuổi teen ham chơi. Nhưng bé sẽ không bị lừa phỉnh bởi mấy thứ đồ chơi câu giờ xưa cũ như bộ thú treo nôi, hay hộp nhạc. Tôi đã hỏi ý kiến rất nhiều ông bố bà mẹ về cách họ mua vui cho con khi bé chưa biết cầm những đồ chơi lúc lắc. Có những cách như sau:

- Cho bé ngắm những ngọn lửa nhảy múa (nhiều nhà có lò sưởi đã phải đốt lửa lên ngay giữa tháng bảy ngốt người chỉ để phục vụ sở thích này).
- Đặt bé nằm dưới giàn phơi quần áo (nhiều nhà phải đem phơi những bộ quần áo sạch lên dây chỉ để bé ngắm nhìn).
- Cho bé xem những thứ chuyển động. (“Nhưng phải có hai thứ nhé, để chúng động đậy liên tục và tạo ra âm thanh.”)
- Cho bé xem sách ảnh 3D. (Trẻ sơ sinh có bản năng quan tâm đến những hình thù phức tạp hơn là họa tiết đậm, đơn giản như tụi trẻ tuổi chập chững thích. Điều này giúp chúng hòa nhập vào thế giới phức tạp.)
- Đặt nôi xách tay lên trên máy giặt khi nó đang quay nhanh (nếu máy giặt nhà bạn không có chức năng chống rung).

IMG_1276

- Đặt bé vào ghế nằm và để bé ngắm bạn làm bếp, ngắm máy giặt cửa trước hoạt động, hay ngắm bất kỳ việc gì. (Tôi từng nung nấu sáng kiến gắn một chiếc bàn xoay chậm vào ghế nằm trẻ em. Chắc sản phẩm đó sẽ bán rất chạy trên thị trường.)
- Chở em bé đi lòng vòng bằng ô tô.
- Buộc bóng bay khắp nơi (các em bé ở mọi độ tuổi đều thích thú khi một quả bóng được thổi căng, hay nổ bùm, vậy nên các bà mẹ nên mang theo mình một túi bóng bay).
- Hò hét cổ vũ bóng đá cùng bé (cách của nhóm đàn ông).

- Cho chú mèo ngửi một ít cỏ mèo (loại cây dại vô hại với con người nhưng lại khiến mèo khi ngửi phải sẽ hưng phấn, tự đùa một mình) và bế bé lên ngắm chú mèo.
- Nếu bé đang ở độ tuổi thích nghịch ngón chân mình, bạn chỉ việc tháo tất và để bé tự chơi.

Nếu tất cả những cách trên đều thất bại, hãy tìm đến những người lớn tuổi có kinh nghiệm trong đại gia đình hoặc anh em bạn bè. Chú ý: những em bé nóng tính lại ngoan hiền nhất vào dịp lễ tết và thích thú âu yếm anh chị, cô chú, hàng xóm, bất kỳ ai. Nếu bạn mời khách đến đầy nhà hoặc đưa bé đến thăm nhà ai đó, bạn sẽ bớt việc: bạn có thể cất hết đồ chơi của bé đi, không phải vừa bế con trẹo cả hông vừa nấu ăn nữa. Thay vào đó, bạn sẽ chỉ phải đi bộ ra bến xe buýt đón/tiễn hoặc pha trà cho người khách tốt bụng đã ẵm con giúp mình thôi.

Những bữa tiệc lại càng đáng đi hơn, vì bạn có thể ăn một bữa cơm tử tế ai đó đã nấu sẵn mà không phải rửa bát. Nhiều em bé có những ký ức đầu đời là hình ảnh những cây treo áo khoác chật kín khi thức dậy trong chiếc nôi xách tay đặt trong căn phòng trống ngay sát phòng tổ chức tiệc. Khi con trai tôi bốn tuần tuổi, nó chỉ đi lại giữa đúng ba địa điểm: bệnh viện, nhà và trường biểu diễn ngựa Olympia. Tôi và nhóm bạn có vé mời nên được ngồi chỗ đặc biệt. Cha nuôi của thằng bé là John Parker sẽ biểu diễn với cỗ xe tứ mã trong cảnh cuối và cưỡi những chú ngựa xám Hungary băng qua con đường lửa. Vì thế mỗi tối tôi đều sang đầu kia của London với chiếc nôi xách tay, mặc chiếc áo kim tuyến rộng để kết hợp việc cho con bú với trang phục đi tiệc; và tất cả những tối đó, Nicholas nằm im re ở khu chỗ ngồi đặc biệt, trong khi những người người khách Scotland say xỉn thân thiện lảo đảo tiến đến và dúi tờ Một Bảng may mắn vào tay nó. Thằng bé cười với mọi người, bú đều đặn, rồi lơ mơ ngủ khi ở khán đài bên dưới Dorian Williams oang oang bình luận về buổi biểu diễn. Thằng bé như thể đang thì thầm: “Ơn Chúa,” thích thú đảo mắt quanh khu khán đài, “cuối cùng ai đó cũng hiểu được điều mình cần.” Tất cả những gì nó cần để được mua vui là mười nghìn người, bốn tiểu đội, hai trăm con ngựa và một khán đài đầy những người hâm mộ say xỉn.

Ở nhà thì ngược lại, chúng tôi có những đêm kinh hoàng: tôi cố gắng đọc sách hoặc xem ti-vi khi thằng bé gắt ngủ, cáu giận và bú triền miên đến khi mệt lử lúc nửa đêm – hai tiếng sau giờ đi ngủ của người lớn. Tôi nghĩ nó nhớ buổi trình diễn ở Olympia.

Nếu mọi cách gợi ý ở đây đều thất bại, hãy tìm đến những người lớn tuổi có kinh nghiệm trong đại gia đình hoặc trong số bạn bè của bạn.

Một lợi ích không nhỏ của việc bế con theo khi đi gặp mọi người (“Hóa đơn sữa ư? À ừ, để tôi lấy tiền – bế em bé giúp tôi nhé!”) là em bé sơ sinh có người để nói chuyện cùng. Trong khi có những lúc bạn rất lười làm chuyện này. Ngay sau chương “Kết Nối” trong sách dạy nuôi trẻ, họ thường ca tụng những người mẹ chịu khó nói chuyện với con cả ngày, duy trì việc “giao tiếp bằng mắt”, để con nghiên cứu khuôn mặt mình và lè lưỡi để thử phản xạ của con. Nếu bạn có thời gian và lúc nào cũng yêu con được như vậy thì quá tốt. Nhưng nếu bạn bận túi bụi, gần như trầm cảm với sinh linh bé bỏng không nở lấy một nụ cười và đánh thức bạn dậy bốn lần một đêm, thì phải nói chuyện với bé xem ra cũng kém vui chẳng khác gì trăm ngàn việc lặt vặt phải làm trong 24 tiếng đồng hồ. Suốt hai tháng đầu, dù rất yêu con nhưng tôi không hề muốn nói chuyện với bé thứ hai: con bé chẳng chịu cười, tôi thì kiệt sức, đau ốm, chưa kể thằng bé đầu liên tục đòi mẹ vì ghen tị với em. Thế là tôi chỉ làm việc duy nhất là cho bé bú, những việc khác tôi nhờ chồng hay những người xung quanh làm giúp. Cuối cùng, họ dạy con bé cười, rồi con bé cười với tôi và dạy cho tôi cách yêu thích thời gian ở bên nó. Với nhóm các bà mẹ thích “kết nối”, điều này hẳn thật tệ. Lẽ ra con bé phải “nhận biết được giọng mẹ từ trong bụng” và phát triển một mối liên kết “sâu đậm và độc quyền” với mẹ chứ! Nói sao nhỉ. Thay vào đó nó đã có những mối liên kết sâu đậm nhưng quảng giao với tất cả mọi người; có thể vì thế mà ở tuổi 1^, con bé luôn là trung tâm và linh hồn của các cuộc vui và nó còn dự định đứng trên sân khấu nữa.

Có hàng trăm cuốn sách hướng dẫn tường tận cách chăm sóc sức khỏe của bé. Tôi sẽ không làm mất thời gian của bạn về chuyên đề gấp-tã hay làm thế nào lau khô cho bé khi đang ngồi trên đùi bạn. (Dù sao đây cũng là kỹ năng tôi chưa bao giờ làm được. Tôi nghĩ các cô y tá chắc phải có những cẳng chân rất dài hoặc những chiếc ghế được thiết kế đặc biệt để tắm cho em bé. Mỗi lần thay quần áo cho bé, tôi hồi hộp đếm từng ngón tay chui ra khỏi tay áo, đến nỗi thôi thì cứ ngồi thụp xuống thảm hay chiếu cho lành.)

Nhưng, tôi có cả một đội ngũ các bà mẹ bỉm sữa đáng tin cậy trợ giúp, nên tôi sẽ nói về những điều tôi đã quan sát được.

Cho con bú

Đừng bao giờ tin nếu ai đó nói với bạn rằng tập cho con bú chẳng có gì khó. Hội các bà mẹ cho con bú chỉ chăm chăm quảng bá “Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất” (tất nhiên điều này đúng) mà cố tình lảng tránh nói thật về sự bất tiện và vất vả trong một vài tuần đầu. Hậu quả là, tôi ngờ rằng rất nhiều bà mẹ dù có thiện chí nhưng đã đầu hàng và nghĩ mình chỉ là trường hợp hiếm hoi “không biết cho con bú”. Và thật sự, bất kỳ ai bị nứt cổ gà, tắc sữa sưng đau tấy đỏ, chịu những cơn đau thấu như kim châm và có con nhỏ sáu tuần tuổi vẫn cứ một tiếng rưỡi lại đòi bú một lần, đều có quyền được cáu giận nếu cô ấy muốn. Tôi nhớ mình đã từng đánh thức chồng dậy lúc ba giờ sáng trong đau đớn và rằng: “Em có thể nói với anh điều này được không? Em ghét cái việc cho bú chết tiệt này!” Khắp nơi nhan nhản các bức họa Đức Mẹ cho Con bú, nhưng không bức nào vẽ Đức Mẹ đang nghiến răng hay quặp đầu ngón chân, khi cái miệng kinh hoàng của đứa bé bắt đầu rít một hơi đau điếng.

IMG_1277

Tuy vậy, giai đoạn đáng sợ này thường sẽ kết thúc sau một hoặc hai tuần, nhiều nhất là vài tháng. Một khi việc cho con bú đã trở thành thói quen, cuộc đời bạn sẽ bắt đầu nở hoa. Bú mẹ là tuyệt nhất, an toàn nhất, khoẻ mạnh nhất, tỷ lệ béo phì hay suy dinh dưỡng thấp nhất. Không chỉ thế, nó còn cực kỳ thuận tiện. Nếu bạn cương quyết từ chối mọi lời khuyên cho con “dặm thêm một chút sữa ngoài” và

không bỏ cuộc trước mọi khó khăn, thì ngày đó sẽ đến – ngày mà bạn có thể đi bất kỳ đâu với em bé trong giỏ nôi xách tay và chỉ cần mang theo thêm vài chiếc bỉm dự phòng! Con gái tôi còn không cần uống một giọt nước nào trong bốn tháng đầu.

Ai cũng biết sữa mẹ là tốt nhất cho trẻ nhỏ; nhưng sau đây là bảy lý do khiến sữa mẹ còn là tốt nhất cho các bà mẹ:

- Sữa mẹ miễn phí.
- Ít việc phải làm hơn. Không còn phải ngán ngẩm với việc rửa – hấp bình. Không vương vãi sữa bột ra bếp, không phải lo lắng xem núm vú có bị tắc hay sữa chảy mạnh quá không, không phải cuống lên tìm túi giữ nhiệt nóng/lạnh khi đi ra ngoài.
- Phân bé màu vàng và mùi dễ ngửi như mùi quế, thay vì phân rắn, xanh và thum thủm như khi uống sữa công thức. Khi bé trớ, mùi cũng dễ ngửi hơn.
- Bạn có thể đi bất kỳ đâu cùng em bé. Sau này, bạn còn có thể hút sữa và trữ trong ngăn đông. Khi còn làm việc cho báo Tatler, tôi thường vắt được khoảng 250 ml sữa chỉ với máy hút sữa cầm tay và trữ trong tủ lạnh chung của Phòng Biên Tập suốt buổi chiều, ngay cạnh chai sâm-panh của Giám Đốc Nghệ Thuật. Đến tối tôi mang về nhà và Nicholas sẽ dùng nó cho bữa trưa ngày hôm sau, khi tôi đang tiếp tục vắt sữa ở một nơi cách đó 16 km. Tôi duy trì việc này từ tháng thứ tư tới tháng thứ chín, không phải chỉ riêng vì Nicholas, mà còn để bản thân tôi có thể duy trì cho bé bú trực tiếp ba cữ mỗi ngày cuối tuần hay đi du lịch mà không cần mang theo chiếc bình nào.
- Bạn luôn có cách dỗ bé nín khóc, kể cả khi bé mọc răng. Những chiếc răng không phải là trở ngại gì đáng gờm: một trong hai đứa nhà tôi đã mọc gần hết cả hàm trước khi cai sữa. Lần duy nhất bị con cắn, tôi đã gỡ con ra, nhìn cương quyết vào khuôn mặt ửng hồng và nói: “Con yêu, đừng bao giờ làm vậy nữa nhé, không là mẹ sẽ cho con bú bình đó.” Tới tận tháng thứ sáu, con bé vẫn thấm nhuần thông điệp đó.
- Em bé sẽ gần như không bị đầy hơi. Đầy hơi rất phiền. Những người có chút ít kinh nghiệm sẽ muốn dạy bạn cách xử lý nó, nhưng chính họ cũng không biết gì nhiều và cứ hễ em bé khóc

hay quấy là họ sẽ nghĩ ngay đến “mọc răng” hoặc “đầy hơi”. Sau đó họ sẽ đặt em bé lên đùi, vỗ lưng trông rất thô bạo, dùng ngón cái và một ngón tay khác nâng cằm em bé. Sau đó, ơn trời là em bé cũng sẽ ợ hơi hoặc xì hơi trong nôi của mình. Cả hai đứa nhà tôi đều bú mẹ và có thể tự xả hơi.

- Nhờ kháng thể có trong sữa mẹ, em bé ít bị những bệnh ốm đau hết sức mệt mỏi và kinh hoàng mà trẻ nhỏ hay gặp. Người ta nói rằng phần lớn kháng thể được truyền sang con qua sữa non trong những tuần đầu bú mẹ. Nhưng kể cả sau này thì sữa mẹ vẫn có những kháng thể nhất định; sự thật là rất nhiều bà mẹ tôi từng gặp đã nói rằng lần đầu tiên con họ bị ốm là khoảng hai tuần sau khi cai sữa.

Tôi định thêm vào danh sách giả thuyết cho con bú giúp bạn giảm cân nhanh hơn. Thế nhưng, điều đó không hẳn đúng. Tôi chỉ bắt đầu giảm cân khi cai sữa và một bác sĩ cũng ngần ngại thừa nhận trường hợp như tôi không hề hiếm. Nhưng vậy thì có sao? Dù sao thì bạn cũng khó mà quyến rũ được với bọng mắt thâm quầng trên mặt.

Và vâng, một lý do tuyệt vời để cho con bú là nó sẽ làm giảm 90% số tội lỗi thê lương bạn bị quy chụp. Người ta có thể nghĩ đủ thứ về bạn qua ngôi nhà ngổn ngang bừa bộn, những chiếc tã đen ngòm, những lọ thức ăn bổ sung dưỡng chất cho bé và những chiếc xe đẩy hiện đại (“Xe nôi nằm mới giúp bé đỡ mỏi lưng, lại tránh được gió lùa nữa, nhưng ngày nay các bà mẹ chỉ chọn những loại xe đẩy tiện cho bản thân mình thôi phải không?”), nhưng họ sẽ phải công nhận rằng bạn đang làm cho em bé điều tốt nhất. Và bạn cũng tự công nhận điều này với bản thân. Trên lý thuyết, nó sẽ giúp bạn tự tin vào bản thân mình hơn; còn về sinh học, cho con bú giúp sản sinh lượng hoóc-môn prolactin trong máu sau vài tháng, giúp kích thích sản sinh sữa, tốt ngang với hai ly rượu gin mỗi ngày.

Bú mẹ là tuyệt nhất, an toàn nhất, khoẻ mạnh nhất, tỷ lệ béo phì hay suy dinh dưỡng thấp nhất.

Về chuyện cho con bú nơi công cộng, tôi thừa nhận rằng mình không hề thấy xấu hổ về việc này. Tôi ghét phải chứng kiến những em bé trên tàu điện hay xe buýt vừa khóc thảm thiết vừa bám víu lấy áo mẹ đòi bú, trong khi người mẹ vừa dỗ dành con vừa đỏ mặt, rồi mỗi phút trôi qua lại mất kiên nhẫn và nóng nực hơn. Để thoải mái hơn khi cho con bú nơi công cộng, cả hai mẹ con cần phải luyện tập. Tôi nhớ mình từng cho con bú bầu ngực phải ở phòng chờ bay sân bay Heathrow còn bầu ngực trái khi máy bay cất cánh; cả hai đứa đều tận hưởng trong yên bình những lần bú mẹ trên chuyến tàu điện nội thành ở vận tốc 200 km/h; tôi cũng chưa bao giờ, không bao giờ, cho phép mình bỏ lại bạn bè và đồ uống trong các bữa tiệc để lén bỏ sang một “phòng ngủ yên tĩnh trên gác”. Tôi sẵn sàng cho con bú trước mặt những người độc thân, những giám mục và tất cả những người đoan trang, bảo thủ nhất; tôi còn cười theo câu bông đùa của một nhóm những cụ già miền Yorkshire ở nhà ga rằng: “Ấy, tội nghiệp cu cậu! Nó sẽ chẳng bao giờ được ăn hết cái đó đâu!” Duy chỉ có một lần, tôi gặp phải một người đàn ông thô lỗ tặc lưỡi ra vẻ chỉ trích việc tôi cho con bú. Lúc ấy, tôi đã đủ cứng rắn trước những chuyện như thế này rồi, nên nói ngay vào mặt hắn: “Thôi được, thưa ngài, ngài muốn thế nào đây? Để yên cho em bé ăn hay nghe nó gào thét ầm ĩ lên? Ngài chọn đi.”

Hãy cứ cho con bú ở nơi công cộng, bởi tất nhiên có thể làm điều đó thật kín đáo.

Hãy cứ cho con bú ở nơi công cộng, bởi tất nhiên có thể làm điều đó thật kín đáo. Mẹo ở đây là hãy mặc một chiếc áo len rộng và kéo vạt áo từ hông lên, như vậy, thân em bé sẽ khéo léo che đi phần bị vén lên của bạn. Đừng mặc áo hay váy mở được phần phía trước ngực, chúng là một thảm họa nơi công cộng. Khăn choàng che chắn rất tốt, tuy nhiên để làm được như vậy cần có kỹ năng điêu luyện của diễn viên múa khăn lụa, đặc biệt là khi những nắm tay bé nhỏ cứ chực kéo tuột nó xuống. Điều quan trọng bạn nên nhớ là, nếu bạn vui vẻ thì mọi người cũng sẽ vui vẻ, còn nếu họ không như vậy thì có lẽ họ không được bình thường. Anh trai tôi là cha của hai đứa

con nhỏ, đã năn nỉ tôi đưa vào cuốn sách một suy nghĩ phổ biến của đàn ông về việc này (anh ấy là một luật sư cấp thành phố, lúc nào cũng kín từ đầu tới chân trong bộ vét công sở). “Đừng trốn tránh, đừng khoe ra,” anh ấy nói, “cứ làm như bình thường thôi. Kể cả có muốn đi nữa bạn cũng chẳng thể làm ai nổi giận được đâu.”

Mặc dù nói như vậy, tôi phải thừa nhận là tôi không cho con bú tại bàn ăn, ít nhất không phải bàn của người khác. Tôi cũng thừa nhận rằng lời nhận xét không được hay ho lắm của cô đồng nghiệp Helen cũng có phần đúng: “Trong khi những gì bạn thấy là khuôn mặt em bé đang rúc vào ngực mình thì những gì những người khác thấy là mênh mông bát ngát bầu vú và cái núm ti khổng lồ đang nhảy múa.” Thật ra, khi các bé nhà tôi được sáu tháng và bắt đầu biết vẫy tay, mỉm cười với người lạ, tôi giấu giếm chuyện cho con bú hơn. Có gì đó không tế nhị lắm khi em bé rít một hơi no nê sữa, quay đầu lại và nở một nụ cười mãn nguyện với tất cả mọi người trong khoang tàu hay trên xe buýt. Những hành khách đi cùng tất nhiên không thể cười với em bé mà không cười với… hừm, người còn lại. Cuộc chiến này có thể sẽ khiến mặt họ “vẹo vọ” vì khó xử và làm bạn ngượng chín mặt. Nhưng trong bốn hay năm tháng đầu, em bé sẽ tập trung cao độ vào việc bú và mọi việc đều ổn. Còn sau đó, bạn có thể dùng bánh ăn dặm hay những đồ tương tự cho bé cầm để ngăn những tiếng hét thất thanh.

Tôi muốn nói thêm một điều nữa, từ chính kinh nghiệm cay đắng của bản thân – nếu bạn muốn cho em bé bú trên tàu điện hay xe buýt, trong khi túi bụi với việc cởi cúc áo, kéo lại khăn choàng, tháo móc áo, chỉnh tư thế rồi ngồi như con gà mái xù lông giữa các nếp áo và tiếng chùn chụt cũng như đôi chân nhiệt tình ngọ nguậy, hãy chắc chắn bạn nhớ mình để vé tàu/xe ở đâu! Người soát vé đội mũ lưỡi trai và đứng dậm chân thiếu kiên nhẫn sẽ khiến bạn phải bới tung quần áo lên đó.

Dù bạn cho bé bú trực tiếp hay bú bình, tôi muốn chia sẻ là: đừng mong bé sẽ ăn theo thời gian biểu trước ba tháng tuổi. Còn nếu điều đó xảy ra, xin chúc mừng: đồng hồ sinh học của bé nhà bạn rất chuẩn. Nhưng nếu bạn đang phải vật lộn với những nhu cầu khó

lường, khi yên bình, lúc bão tố và những giờ ăn kéo dài triền miên cùng thói quen ăn uống thất thường đến phát điên thường thấy ở các em bé mới sinh, chúng ta sẽ không thể tìm ra quy tắc nào cho những việc này cả. Việc duy nhất dường như có thể giúp bạn vượt qua chuyện này là thiết lập "bữa trưa" để một ngày có thể được chia làm hai nửa. Bạn có thể cho bé bú ba cữ trước "bữa trưa" và một cữ sau đó, rồi ngày hôm sau thì ngược lại; nhưng ít nhất nếu bạn gọi đó là "bữa trưa" thì tức là bạn đang nỗ lực để tới một ngày nào đó em bé cũng có nếp ăn trong tầm kiểm soát được. Điều đó rồi sẽ xảy ra thôi. Còn tôi, tôi tự giúp mình vượt qua khủng hoảng của việc em bé đòi ăn theo nhu cầu trong những tháng đầu bằng cách không nghĩ em bé là một con người (trong việc ăn uống), bởi nếu nghĩ như vậy thì chắc hẳn đây là một người thất thường, vô lý đến phát điên. Tôi nghĩ về em bé như một dạng thời tiết: một kiểu khí hậu khó dự báo. Chẳng ai lại hy vọng trời sẽ mưa đúng 9:30 sáng nay chỉ vì hôm qua trời đã mưa vào giờ đó, phải không? Và vì thế, tại sao em bé lại phải đòi ăn vào đúng 9:30? Hãy cứ yên tâm trôi theo dòng, qua những giấc ngủ ngắn, những đêm mất ngủ, những tháng ngày khủng khiếp, rồi một ngày mọi thứ sẽ đi vào đúng quỹ đạo của nó. Một ngày bạn bất ngờ nhận ra em bé của mình đã đòi ăn vào cùng một thời điểm hằng ngày trong suốt một tuần rồi. Hãy tận hưởng niềm vui đó. Phải chăng chỉ là tình cờ thôi? Chắc nó sẽ không kéo dài lâu đâu… Và rồi nó đã kéo dài thật, vậy là bạn có một em bé có thời gian biểu cố định. Bạn thậm chí còn có thể bắt đầu khéo léo điều chỉnh giờ ăn của bé để thuận tiện cho lịch của mình nữa.

Không nên hy vọng bé sẽ ăn theo một thời gian biểu đều đặn trước ba tháng tuổi.

Song song với sự thất thường của em bé là sự thiếu ngủ trầm trọng của những bà mẹ trẻ, bởi vì em bé có thể khóc bất kỳ lúc nào. Vào ban ngày, đa phần chúng ta sẽ nằm trên giường, căng thẳng chờ đợi, hoặc đọc đi đọc lại tiêu đề một bài báo tới mười lần, trằn trọc từng phút chờ đợi tiếng khóc từ chiếc nôi. Nếu cứ làm vậy bạn có thể lãng phí một giấc ngủ quý giá kéo dài ba tiếng đồng hồ và chào

đón bé thức dậy bằng tâm trạng cáu kỉnh, khó chịu. Cách chữa trị tốt nhất cho vấn đề này không phải là thuốc an thần mà là nhờ ai đó – bất kỳ ai đáng tin cậy sẽ sẵn sàng làm – đơn giản là đưa em bé ra ngoài chơi, trong xe nôi, dạo quanh khu nhà và hứa sẽ mang bé về sau sớm nhất là một tiếng rưỡi. Bố, mẹ, chồng, hàng xóm, hay bất kỳ đứa cháu 16 tuổi nào cũng có thể làm điều dễ dàng này cho bạn; đây có thể là cách giải thoát tạm thời. Một việc nho nhỏ như vậy sẽ không khiến bạn phải ái ngại khi nhờ vả.

Ngày và đêm… bạn là người… sẽ thức dậy cùng em bé. Đó là nhược điểm lớn nhất của việc cho con bú. Những em bé mới sinh không biết phân biệt đêm và ngày. Chúng chỉ có thể dần dần cảm nhận rằng cứ sau 10 giờ tối là bạn trở nên cáu kỉnh, ít nói và kém thân thiện hơn thôi. Ngay sau vấn đề phải phục vụ nhu cầu giải trí của em bé cả ngày, vấn đề lớn thứ hai là làm thế nào để có những giấc ngủ không bị phá ngang giữa đêm. Việc luyện ngủ cứng rắn chỉ làm bạn vất vả hơn; dây thần kinh của bạn sẽ đứt trước cả khi em bé ngừng khóc và bản thân bạn cũng không thể ngủ yên. Ban đầu, một số em bé sẽ không chịu ngủ lại sau cữ ăn đêm, nhưng đừng tuyệt vọng. Mọi thứ sẽ được cải thiện dần dần, thậm chí những kẻ-ăn-đêm kiên trì nhất cũng sẽ bỏ thói quen này sau một vài tuần và ngủ say sau cữ ăn đó. Từ từ, giấc ngủ đêm sẽ dài ra. Một số người cố đẩy nhanh việc này bằng cách cho con chơi thỏa thích và mệt lử vào buổi tối; số khác tạo lập một quy trình hằng ngày: mặc đồ ngủ, chải tóc, hát ru, đặt bé nằm trong một chiếc cũi đặc biệt chỉ dành cho giấc ngủ tối, trong căn phòng đặc biệt cũng chỉ dành cho buổi tối; một người bạn của tôi còn đặt chiếc nôi đu đưa ngay cạnh giường ngủ, một chân buộc vào thành nôi, vừa nằm nửa tỉnh nửa ngủ vừa đưa nôi. (Tất nhiên, bạn hoàn toàn có thể buộc chuông vào chân anh chồng và nhờ anh ấy làm công việc đưa nôi.) Sau bốn đến năm tháng, bạn có thể thử mẹo truyền thống: thay vì sữa, cho bé uống nước vào ban đêm; rất nhiều em bé tỉnh táo nhận ra rằng thức dậy để uống nước thì thật không đáng.

Hãy cởi mở hơn, đón nhận mọi sự trợ giúp hay tranh thủ ngủ giấc ngắn vào ban ngày và không kỳ vọng quá nhiều vào nếp ăn ngủ của

em bé.

Thật ra, nếu bạn cởi mở hơn, đón nhận mọi trợ giúp hay tranh thủ ngủ giấc ngắn vào ban ngày và không kỳ vọng quá nhiều vào nếp ăn ngủ của em bé, có khi em bé sẽ chán việc thức đêm còn trước cả bạn. Một bà mẹ ba con từng nói với tôi: “Bạn sẽ nghiệm ra là mọi thứ trôi qua rất nhanh. Trong khi bạn vẫn đang nghĩ rằng những mệt mỏi căng thẳng sẽ chẳng bao giờ chấm dứt thì chợt bạn nhận ra lũ con đã lớn. Tôi thực sự yêu thích việc cho bé út ăn đêm – thật tuyệt khi nghe tiếng con bú chóp chép ngon lành trong đêm tĩnh lặng và tôi biết tôi sẽ chẳng thể giữ mãi những khoảnh khắc ấy.” Bản thân tôi cũng đã có những cảm xúc tương tự với bé đầu tiên: khi ấy tôi phải làm công việc tất toán thuế cách nhà 16 cây số và rất buồn vì phải để con cho vú em trông tám tiếng một ngày. Ban đêm thực sự là khoảng thời gian riêng tư kỳ diệu khi thằng bé cười khúc khích trên thảm thay đồ, khẽ nghịch ngợm ti mẹ. Thường thì tôi hay cầm theo cuốn tiểu thuyết của Agatha Christie để đọc suốt một tiếng rưỡi trong khi thằng bé bú rồi ngủ luôn. Khi tôi đọc hết bộ Agatha Christie có trong nhà cũng là lúc thằng bé mười tháng tuổi và công việc tất toán thuế kết thúc. Lúc đó, tôi nhờ chồng cho con uống nước trong ba đêm liên tục, sau đó thằng bé không thức dậy buổi đêm nữa. Kỷ nguyên mới bắt đầu từ đây. Cho tới giờ, mỗi khi đi ngang qua hiệu sách và nhìn thấy tiểu thuyết của Agatha Christie, tôi lại nhớ lại mùi sữa thoang thoảng những ngày ấy…

Quần áo

Ở lĩnh vực này, bạn có thể thoải mái làm theo cách mình thích. Nóng quá, lạnh quá, hay bị mọt cắn thủng – bạn cũng chẳng làm được gì nhiều để em bé mới sinh mảy may quan tâm đến chuyện này. Dường như có hai trường phái. Một nhóm nói: “Hãy mặc cho bé những bộ áo liền quần, có mũ trùm và tất, rồi quấn bé với túi ngủ kéo phéc-mơ-tuya; đừng bao giờ trang trí bé với giày, mũ, khuy bấm hay dây rợ lằng nhằng.” Nhóm kia nói: “Làm ơn hãy mặc cho em bé trông giống người chứ đừng giống cây xúc xích quấn khăn. Ít ra khi nhìn thấy người thì chúng ta còn có động lực để đối mặt với những bãi trớ, hay khi bị đánh thức dậy… hơn là nhìn một cây xúc xích.”

IMG_1278

Với quan điểm thứ hai, bất kể là họ mặc cho em bé những bộ quần áo cầu kỳ như thế nào, tôi muốn lưu ý một điểm. Ngay từ đầu, tôi đã mặc cho bé lớn những bộ quần áo "giống người", hợp mốt. Trong một dịp, để làm hài lòng bà nội của bé, tôi mặc cho bé chiếc áo khoác len mỏng màu trắng và đội cho bé cái mũ chun vành quạt, vậy mà chồng tôi suýt nổi cáu khi nhìn thấy nó. "Ôi, lạy Chúa!" Anh ấy thốt lên. "Sao trông thằng bé cứ như trẻ con sơ sinh hay cái khỉ gì thế này." (Lúc đó thằng bé mới được hai tuần tuổi.) Và thế là tôi lại thay cho cu cậu chiếc mũ sọc của đội cổ vũ Ipswich Town và bộ quần áo thủy thủ màu xanh hải quân.

Dù vậy, thay là thay mà giặt là giặt, bạn sẽ mệt lả với việc phải giặt hết đống quần áo mà em bé thay ra cả ngày. Tôi cho bé thứ hai mặc những bộ đồ dễ thương nhưng không phải vất vả giặt nhiều. Tôi mặc cho bé bộ liền thân hay những bộ tất-cả-trong-một trông như khăn tắm ở trong, ngoài là áo ngắn tay hay áo sát nách sành điệu mua ở cửa hàng đồ cũ, đóng bộ với đôi giày lông cừu có dây buộc ở cổ chân đẹp tuyệt của Bierton Baby. Phải công nhận rằng những chiếc quần tất len mà mẹ tôi say mê đan từ nhiều năm trước lại là phụ kiện rất hữu ích vào mùa đông. Tuy nhiên, nó sẽ làm em bé trông giống một cây xúc xích bọc len hoặc gối chắn gió khe cửa mua ở phiên chợ giảm giá.

Việc chọn đồ cho bé là lĩnh vực cảm tính ngoài sức tưởng tượng. Chỉ cần nhìn cách chọn đồ cho bé là chúng ta có thể nhận ra ngay những ông bố, bà mẹ lần đầu có con và không chút kinh nghiệm dính túi: tôi từng đi loanh quanh hàng giờ trong trung tâm thương mại, ngó nghiêng các sạp quần áo trẻ em đủ chủng loại – áo khoác, sơ mi cổ gập, áo cài khuy chéo, bộ liền thân – rồi tự hỏi liệu mình có thể chăm được em bé không, chưa nói gì đến diện đồ cho nó. Còn bây giờ, tôi đã trở thành một "tín đồ" của các chi tiết "kỹ thuật" như các bộ đồ liền thân có khuy bấm ở đũng (loại duy nhất có thể giữ bỉm không bị xộc xệch), hay những nhà sản xuất kẹt xỉn không chịu kéo dài phéc-mơ-tuya của những bộ đồ ngủ xuống đến bàn chân (làm các em bé cứ phải co gối mới lồng được chân vào ống quần và

như thế hẳn chẳng thích thú gì). Không ai trong số bạn bè của tôi thống nhất với cách mặc đồ nào cụ thể (mặc dù điều đó dường như không ngăn được chúng tôi mượn đồ lẫn nhau và gửi vòng vòng các túi quần áo đã mặc chật, rách và chắp vá cho nhau), vì vậy tôi muốn lấy ví dụ về chị dâu mình trong chủ đề này. Nhà của chị như thể một khu chợ đầu mối bán các thể loại trang sức nho nhỏ và bí quyết của chị ấy khi đi mua sắm ở chợ đồ cũ là câu nói của vùng Lincolnshire: “Hãy nói có với tất cả các lời đề nghị cho đồ.” Chị ấy nói. “Thoạt đầu món đồ trông giống như một thứ vứt đi, nhưng sau khi được giặt sạch sẽ, nó sẽ phát huy tác dụng.” Một lúc nào đó, chúng ta sẽ chẳng đếm xỉa đến chuyện em bé trông giống người hay xúc xích nữa. Trớ trêu thay, thường thì đúng lúc đó, phái đoàn “họ hàng xa” cùng đám bạn bè sẽ đến thăm và trầm trồ trước những bộ đồ tả tơi, lếch thếch mà em bé đang mặc…

IMG_1279

Môi trường sống

Có một dạo, tôi đã lãng phí thời gian khi cho rằng những em bé mới sinh – vốn còn quá nhỏ để nằm chơi trên thảm và bám bụi bẩn – cần phải mặc những bộ đồ ngủ dành riêng cho buổi đêm. Sau một thời gian, tôi nhận ra là mình đã nhầm và thậm chí còn không đặt bé vào giường khác khi đi ngủ. Tôi nghĩ ra một hệ thống “giường nằm” hiệu quả, mà hẳn những công ty chuyển hàng sẽ phải ganh ty. Bé nhà tôi đã sống trong một chiếc giỏ nằm xách tay, lót một miếng da cừu mềm mại (loại dành riêng cho trẻ sơ sinh, dường như nó khiến mọi em bé cảm thấy rất hạnh phúc khi đi ngủ). Đến đêm, tôi đặt cả chiếc giỏ vào trong nôi; khi di chuyển bằng ô tô, nó cũng vừa khít chiếc nôi cũ được cố định ở băng ghế sau; thời gian còn lại, chiếc giỏ khi thì nằm trên bàn bếp, lúc trên ghế sofa phòng khách hay tại bất cứ nơi đâu tôi đến. Cách này giúp tôi không bao giờ phải làm phiền giấc ngủ của con và giúp bé làm điều mà bé thích nhất – tạo lập thói quen ngủ-thức của riêng mình. Nếu đợi thêm vài năm nữa thì tôi đã có trong tay một công cụ hay hơn và an toàn hơn nhiều: tôi phát ghen khi thấy những chiếc ghế ngả lưng cho bé nằm trên ô tô, được kết nối với hệ thống thắt lưng bảo hiểm chắc chắn, bố mẹ

thoải mái xách nó lên và đi, tha hồ đặt trên các bàn cà phê hay cả trên bãi biển. Chỉ cần lưu ý là đừng để em bé nằm trong chiếc ghế này suốt cả ngày: các bé cần được nằm trên một mặt phẳng để nghỉ ngơi, giống như chúng ta. Còn nếu bạn không phải lên xe xuống xe thì những chiếc xe đẩy dạng nôi nằm cổ điển là một ý tưởng tốt (đặc biệt là loại có ngăn để đồ mua sắm dưới gầm). Nhưng bạn lại chỉ dùng được nó khi có lối đi rộng rãi.

Chỉ cần sắp xếp cách đi lại thuận tiện nhất cho mình là bạn sẽ không bao giờ phải lo lắng về việc làm mất giấc của bé khi đi ra ngoài; cũng không cần phải luyện cho bé giờ ngủ cố định, hay đánh thức bé dậy để đặt vào nôi nữa. Và nếu bạn chuẩn bị sẵn trong tầm tay gần chỗ bé ngồi hay nằm vài chiếc bỉm, tập khăn ướt trẻ em, một bộ đồ liền thân cho bé, một chiếc khăn xô, một lọ nhỏ kem chống hăm, mọi thao tác thay đồ cho em bé sẽ chỉ trong tích tắc. Thế là bạn có thể ung dung ngồi xem ti-vi, buôn chuyện với cô bạn thân mà không phải cuống lên đi tìm đồ nữa. Luôn luôn chuẩn bị theo tổng thể – bí quyết sẽ giúp bạn không phát cáu lên và không còn cảm giác bị gián đoạn liên tục bởi những việc không tên.

Các bà mẹ có rất nhiều cách biến tấu mô hình “ngôi nhà di động” này: có người cho con nằm trong chậu tắm trẻ em và bê đi khắp nhà, cô ấy nói rằng chiếc chậu cực kỳ nhẹ, lại chống thấm nước, còn em bé thì ấm áp trên lớp chăn lông cừu rồi. Người khác thì đặt ở mỗi phòng một thùng các-tông, bên trong lót một chiếc gối; cô ấy đặt em bé nằm trong chiếc nệm trẻ em, có tay cầm và di chuyển cả bé và nệm đặt vào các hộp khi đi lại trong nhà (“chỉ có điều là người ta đã khuyến cáo rằng em bé có thể ngộp thở khi nằm đệm, nên tôi cứ phải để mắt suốt”). Người thì quấn em bé vào chiếc địu chéo vai và thoải mái đi khắp nơi, làm mọi việc kể cả khi em bé thức hay ngủ; nhưng xin lưu ý rằng cô ấy từng là vận động viên thể thao có cổ và cột sống chắc khỏe phi thường. Khi nào em bé bắt đầu tập ngồi, bạn có thể sử dụng những chiếc ghế nằm ăn dặm hay ghế tập ngồi. Bạn có thể đặt chúng ở mọi ngóc ngách trong nhà, nếu mượn được từ tất cả những người bạn có con đã biết ngồi. Giai đoạn này ngắn đến nỗi chỉ cần bạn có một hội bạn bè là đã mượn được khoảng ba chiếc ghế cũ một lúc. Tóm lại, với những cách này, việc cứ vài phút

lại chạy vào phòng em bé để kiểm tra một lần sẽ chỉ còn là một bối cảnh trong một bộ phim truyền hình xưa cũ mà thôi.

Liên quan đến chủ đề này, các cửa hàng bán đồ dùng cho trẻ em luôn cố gạ gẫm bạn mua một chiếc “tủ kiêm bàn thay đồ cho bé”, đó là một chiếc tủ nhiều ngăn, phía trên nóc tủ là chiếc bàn gập để thay quần áo cho bé mà “không bị mỏi lưng”. Tôi có biết một vài bà mẹ tin dùng sản phẩm này, nhưng cũng đừng vội chán nản nếu bạn không đủ tiền mua nó. Tôi thì không đủ can đảm để dùng nó; với tính của tôi, một ngày nào đó tôi sẽ phạm lỗi không-được-phép-mắc phải, đó là sơ ý quay mặt đi chỗ khác chỉ vài giây đúng lúc con đang tập lật trên cái bàn đó. Rầm. Khủng khiếp. Cú rơi từ độ cao 1,2 m. Tuy nhiên, đúng là việc cúi người thay đồ cho con trên sàn nhà thường xuyên sẽ làm bạn bị đau lưng; thế nên tôi đã lấy một chiếc rổ to cũ, nhồi đầy chăn nệm bên trong và phủ một tấm lót chống thấm bên trên. Ở trong nhà, chúng tôi thay đồ cho em bé bằng cách quỳ xuống bên cạnh chiếc rổ đó. Không bao giờ có chuyện bé lăn xuống đất, mà kể cả chuyện đó xảy ra thì chiếc rổ cũng đủ thấp để đảm bảo an toàn cho em bé.

Du lịch

Có một số lý do tuyệt vời để bạn nên vi vu du lịch cùng em bé mới sinh. Đầu tiên, việc hai mẹ con chỉ loanh quanh trong nhà có thể sẽ dẫn đến trầm cảm; thứ hai, nếu chờ em bé lớn thêm chút nữa, việc đi du lịch cùng bé sẽ càng vất vả hơn, em bé nặng hơn và tất nhiên bạn sẽ có ít lựa chọn khám phá chỗ này chỗ kia hơn. Mọi người đều thích thú với một em bé đang ti mẹ hoặc ngủ say trong giỏ nôi hơn là một cậu giặc con chạy tứ phía, túm cái này, ném cái kia. Coi chừng kẻo không ai dám kết bạn với bạn. Đặc biệt là khi em bé đang ở đúng giai đoạn “khó ở” – chỉ cần lệch thời gian biểu hằng ngày một chút thôi là có thể bé sẽ mất hàng giờ rên rỉ hay vì phấn khích quá mà quyết không chịu ngủ. Trẻ sơ sinh không có nguyên tắc, chúng chỉ cần bạn, sữa và chiếc giỏ nôi lót chăn lông cừu, vậy thôi. Hãy tận dụng giai đoạn vàng này. Một lý do khác để đi nghỉ, đi thăm họ hàng xa, hay đi công tác điên cuồng (như tôi đã làm) là em bé càng được tiếp xúc với nhiều người trong những tháng đầu thì

sau này càng dễ dàng làm quen với người lạ. Ngoại trừ một vài lần bám mẹ, cả hai đứa nhà tôi đều rất bạo dạn, có lẽ (tôi nghĩ vậy) nhờ những lần tôi đưa chúng tới đài BBC nơi tôi làm việc, lên cabin tàu điện, đi máy bay, tới những quán cà phê và đến chơi nhà tất cả mọi người.

Em bé càng được tiếp xúc với nhiều người trong những tháng đầu thì sau này càng dễ dàng làm quen với người lạ.

Tuy nhiên có một câu chuyện tôi cần chia sẻ: ngày nọ, một bà mẹ bỉm sữa xinh đẹp lần đầu tiên quyết định sẽ đi dự một bữa tiệc cùng với đứa con nhỏ mới sinh. Đó là lần đầu tiên sau khi sinh con cô ấy lên đồ đẹp, trang điểm cầu kỳ, và cũng là lần đầu tiên sau sinh, cô ấy xịt lên người mùi nước hoa yêu thích. Đến nơi, cô ấy dịu dàng bế con lên cho bú – chỉ đợi để khoe hội bạn kỹ năng cho bú tuyệt hảo và em bé ngoan ngoãn của mình – đứa bé gào khóc hoảng sợ, quẫy đạp tứ tung, không chịu bú, như thể ma ca rồng gặp phải cây thánh giá vậy. Nó không thể chịu được mùi nước hoa. Khi nhận ra điều đó, cô ấy đưa em bé cho một người bạn trông hộ rồi đi lau chùi để hết mùi, vậy là em bé lại ngoan ngoãn như cũ.

Phương tiện đi lại

Ô tô là một phương án tốt, thế nhưng khi em bé bắt đầu quấy khóc đúng lúc bạn đang trên đường cao tốc hay mắc kẹt trong dòng xe đông đúc, bạn phải làm gì? Có lần tôi đã lái xe đi về giữa Suffolk và Manchester trong một dịp cuối tuần mà không có một tiếng khóc. Tôi đã làm thế này: xâu những món đồ chơi lúc lắc treo nôi thành một dây treo ngang chiếc nôi di động đặt ở hàng ghế sau, cột một đầu vào tay cầm của can dầu xe để trong thùng chở hành lý, đầu kia vào ghế lái xe. Khi con bé tỉnh dậy, tôi tấp xe vào lề để cho bé ăn hoặc thay bỉm ("Ôi, thưa anh cảnh sát, xe của tôi không sao cả, chỉ là… anh có cuộn băng keo nào ở đây không? Miếng dán của cái bỉm này sắp bong ra rồi…) rồi đặt con bé nằm xuống cho nó ngắm nghía những món đồ chơi bằng nhựa đang đập vào nhau. Tác dụng phụ của chiêu này chỉ xuất hiện vào một lần xe tôi bị hết xăng và tôi

phải lái thục mạng đến ga-ra ô tô gần nhất để thay. Một tay cắp nách em bé, một tay cầm can dầu máy vẫn còn dây rợ loằng ngoằng, lỉnh kỉnh nào chuông, nào đồ chơi… thật quá phức tạp để tháo ra đúng lúc đang vội. Nhưng không sao cả, bà mẹ nào cũng quen bị soi mói khi ra đường rồi.

Phương tiện giao thông công cộng thì khỏi phải nói. Một trong những bà mẹ được hỏi đã nói: “Chẳng gì tuyệt vọng và ám ảnh hơn thế.” “Muốn nhận được sự giúp đỡ của những người xung quanh hay sự hỗ trợ của bác tài, bạn phải chủ động yêu cầu khá quyết liệt.” Một người mẹ khác nói dứt khoát. “Đừng” là lời khuyên của không dưới 21 người. Và bọn họ đều đúng.

Tàu hỏa là phương tiện hoàn hảo, nhất là trong những chuyến đường trống khách đến phân nửa khoang, bạn tha hồ đặt nôi em bé lên những chiếc bàn to và dài. Nicholas nhà tôi đã đi hơn 3.000 cây số bằng tàu hỏa và cả chục chuyến bay có lẻ khi mới sáu tháng tuổi; còn Rose cũng từng được chu du từ miền Đông Sufolk tới thành phố London một hoặc hai lần một tuần, trong suốt sáu tháng. Thú vị ở chỗ, tôi hoàn toàn chẳng hề cảm thấy mình phải hy sinh hay phải làm một Bà Mẹ Kiểu Mẫu gì hết; ngược lại, tôi lại thấy yêu đời hơn, trong sáu tháng đầu, khi tôi biết chính xác con đang ở đâu và làm gì. Tôi đã thử cách khác – tranh thủ về nhà cho con bú, thay vì vắt sữa ra bình – và thấy cách yên bình hơn cả vẫn là được cùng con đi khắp nẻo đường, ngắm con ngồi trong giỏ nôi rướn người nhìn cảnh vật trôi qua bên khung cửa kính, trong khi tôi cắm tai nghe và bật máy nghe nhạc, đọc báo, ăn bánh. Đến chỗ làm, tôi trao bé cho cô bảo mẫu đã thuê trước qua một công ty dịch vụ trung gian để cô trông thằng bé vài tiếng khi tôi làm việc. Chỉ ba tiếng với một bảo mẫu lành nghề, tôi tin chắc sẽ chẳng có chuyện gì xảy ra với bé, nhất là khi tôi ở cách đó chưa tới một cây số và luôn mang điện thoại bên mình.

Bạn cũng nên lưu ý giảm bớt những thứ diêm dúa cầu kỳ.

Tuy nhiên, đối với những chuyến du lịch dài ngày (hoặc kể cả ngắn ngày), bạn cần có sự chuẩn bị thật sự chuyên nghiệp. Đừng mong đợi bất cứ thứ gì cũng sẽ có sẵn; kể cả khi hãng hàng không nói sẽ gắn nôi em bé trên máy bay và sẽ có máy hâm sữa, hay những chuyến tàu hạng nhất đảm bảo sẽ có cốc nhựa và nước nóng cho bạn. Hãy tự chuẩn bị tất cả mọi thứ cần thiết – cho hết vào một túi xách lỉnh kỉnh, kể cả tấm lót để thay bỉm cho bé, rồi đeo nó thật chắc chắn trên vai. À, đừng quên mang theo cả đồ cho chính mình nữa nhé. Có lần, mọi người trong phòng chờ ra máy bay ở sân bay Heathrow đã há hốc miệng khi tôi cúi người xuống chiếc nôi xách, nhẹ nhàng vuốt tóc em bé và rút ra từ dưới chiếc chăn một lon bia đen Guiness và một chiếc bánh pa-tê-sô.

Một vật bất ly thân bạn tuyệt đối không được quên – đó là đồ chơi chút chít (nếu em bé lớn hơn một tháng tuổi). Chẳng có gì giải khuây hữu hiệu hơn việc gặm một chú vịt chút chít. Ằm, ằm, chít, chít. Một lần, sau chuyến đi dài lúc sáng sớm từ Lincolnshire về London, tôi giao con cho chồng trông để kịp hẹn bữa trưa với ngài tổng biên tập mới của tờ Tatler ở nhà hàng Gay Hussar. Cực sang chảnh, cực chuyên nghiệp. Chỉ là trong không gian đi nhẹ nói khẽ ấy, tôi đã cho tay vào túi xách lấy đồ và vô tình nắm phải chú vịt cao su bị bỏ quên… Toàn bộ thực khách giật mình bởi tiếng chút chít chói tai. Còn Bá Tước vùng Longford ngồi bàn bên thì đứng hình khi đang dở tay đưa chiếc nĩa xiên đồ ăn lên miệng…

Một mẹo khác khá hữu dụng cho những bà mẹ đi du lịch cùng em bé, đó là khi lên máy bay hay khoang tàu, hãy tản bộ dọc lối đi, khoe với mọi người khuôn mặt bầu bĩnh nhìn muốn cắn hết má này sang má kia, cho đến khi bạn nghe thấy thứ âm thanh kỳ diệu “Ôiiiii!” Hãy ngồi xuống ngay lúc đó, càng sát vị trí phát ra âm thanh kỳ diệu kia càng tốt, và thế là ta-đa! – bạn đã tìm được người thay mình mua vui cho em bé suốt chuyến đi dài rồi. Nhìn chung, ta nên tìm đến các bà, các cô hoặc các cô bé học sinh là tốt nhất, nhưng vẫn có những trường hợp ngoại lệ. Như trường hợp thành công nhất của tôi lại là một chú kỹ sư với gương mặt lạnh lùng đang trên đường tới Newcastle, người không chỉ sẵn sàng nhúc nhích đôi tai và tạo ra

những tiếng kêu vui tai từ lon bia mà còn cho phép Nicholas gặm nguyên cuốn tạp chí Chuyên ngành Kỹ sư Cơ khí.

Bạn cũng nên lưu ý giảm bớt những thứ diêm dúa cầu kỳ. Dù em bé đã no bụng, rất đáng yêu và vui vẻ, bạn vẫn sẽ không tránh khỏi những cái nhìn lạnh lùng và né tránh trong khoang tàu hay máy bay. Đó có thể là những doanh nhân vừa rời khỏi ngôi nhà ầm ĩ tiếng trẻ em la hét, đang tìm kiếm một góc yên tĩnh để làm việc; hoặc những người mẹ đang ủ rũ vì vừa phải để chính con mình ở nhà cho vú em trông. Bởi vậy, một em bé mặc bộ đồ liền thân màu sắc đơn giản và có một bà mẹ trông khéo léo có thể lôi kéo thêm nhiều sự giúp đỡ hơn là một em bé đã quấy khóc, lại nằm trong một chiếc nôi viền hoa hòe hoa sói đi kèm một bà mẹ bỉm sữa dở khóc dở cười hậu đậu đánh rơi bình lọ và ti giả khắp nơi. Với những hành khách khó tính này, tốt nhất bạn đừng để em bé tới gần hoặc để đồ dùng cá nhân của em bé làm phiền họ, như là đổ nguyên hộp phấn rôm lên xập báo cáo chẳng hạn. Có khi biết giữ ý như vậy, bạn lại được họ lịch sự giúp một tay khi xuống tàu. Có khi lại được khen nữa.

IMG_1280

Nhưng nguyên tắc vẫn là nguyên tắc: đừng dựa dẫm vào sự giúp đỡ của ai cả. Đừng mang lên tàu xe những thứ một mình bạn không thể xách nổi. Cũng đừng kỳ vọng sự tinh tế dù là tối thiểu ở bất kỳ ai. Một lần, tôi lên máy bay cùng với đứa con mới đầy tháng; cô tiếp viên nhiệt tình chạy ra hỗ trợ – theo sự lập trình đã được dạy ở trường nghiệp vụ để giúp đỡ hành khách có con nhỏ. Sau khi ngó nghiêng tình hình, cô ấy loạng choạng quay đi trên đôi giày cao gót 10 phân rồi quay lại với món đồ của hãng hàng không, hẳn là rất có ích: bộ ghép hình. Tôi phải nhẹ nhàng giải thích, rằng thằng bé thậm chí còn chưa biết gặm những miếng ghép hình này; cô ấy ngờ ngợ nhưng dường như vẫn chưa hiểu lắm. Tôi lịch sự từ chối, vậy là cô đi thẳng. Dù sao chúng tôi cũng đã có một chuyến bay suôn sẻ, không có gì đáng than phiền.

Nguyên tắc vẫn là nguyên tắc: đừng dựa dẫm vào sự giúp đỡ của ai cả.

Tuy nhiên, sự thật là khi du lịch với em bé, dù bạn chuẩn bị kỹ lưỡng đến đâu, bạn thoải mái cỡ nào, thì chuyến đi vẫn có khả năng trở thành thảm họa. Sau mọi chuyến đi, tôi chưa bao giờ tự mãn chúc mừng chính mình hay tự hào về kinh nghiệm của bản thân; điều duy nhất trong tâm trí tôi chỉ đơn giản là: “Tốt rồi, chúng ta đã hoàn thành chuyến du lịch.” Cũng có thể những bà mẹ hay phải đi công tác như tôi sẽ thấy dễ dàng hơn, quen thuộc hơn với những điều tưởng chừng kỳ quặc hay học được cách không mấy bận tâm liệu chiếc nôi em bé có nhét vừa vào ghế trên toa phục vụ đồ ăn khi chúng ta ngồi ăn sáng hay không; nhưng dù nhiều kinh nghiệm đến đâu, bạn vẫn có thể thất bại.

Tôi từng chịu đựng ba tiếng rưỡi khủng khiếp trên tàu khi tham gia một chương trình truyền hình. Ngồi hàng ghế đối diện tôi là những vị khách mời của chương trình, một nhà báo tám chuyện loại một ở London rất ghét trẻ con, cùng một sếp sòng sắp hết thời trong giới kinh doanh cà phê, tất nhiên là không có con. Trên tàu không còn chỗ trống nào khác nên tôi và bọn họ đành phải ngồi cùng nhau. Thằng bé nhà tôi không hiểu sao cứ khóc váng lên suốt cả hành trình; đòi ăn liên tục và cũng thải ra liên tục kèm theo thứ mùi khó tả và tôi phải bế nó vào nhà vệ sinh để thay bỉm. Tôi dùng hết cả túi ni-lông sạch. Chắc mẩm mình sẽ bị đám người ngồi đối diện cho lên giàn hỏa thiêu, tôi càng lúc càng sốt ruột, còn thằng bé thì lại càng quấy khóc. Tới ngoại ô Newcastle, thằng bé mới bắt đầu lim dim ngủ; và khi cặp môi xinh xắn hé mở, tôi đã phát hiện ra một điều kỳ diệu.

“Ôi nhìn này!” Tôi sung sướng hét lên, không thèm đếm xỉa đến những gương mặt chẳng có chút cảm thông nào. “Thằng bé mọc một chiếc RĂNG rồi!”

Bỗng nhiên, tất cả mọi người đều trở nên hào hứng.

“Trời!” Một cộng sự lên tiếng. “Chúng mọc lên như thế sao?”

“Ôi, tôi vẫn nhớ khi con gái tôi mọc chiếc răng đầu tiên.” Nhà báo già chuyên tám chuyện lẩm bẩm, trong phút chốc hóa thân như thể

Ebenezer Scrooge[9]. “Thật tuyệt, phải không? Nhưng thế là từ nay cô sẽ không bao giờ được thấy nụ cười móm mém của cậu bé nữa rồi!”

Thế là chúng tôi cùng nhau xuống tàu thật niềm nở và cảm thấy kết nối với nhau hơn. Những em bé thật biết cách chuộc lỗi đúng lúc. Thật may mắn làm sao!

IMG_1281

4Từ Thiên thần tới Kẻ khủng bố (3 tháng – 2 tuổi)

K

hi có bé đầu tiên, vợ chồng tôi thay phiên nhau trông con. Khi nào hết lượt, chồng tôi sẽ nói: "Anh chăm con từ 9 giờ 35 rồi, giờ em trông tới 12 giờ đi." Bạn có thể thấy nhiều gia đình còn phân chia tỉ mỉ hơn khi đi du lịch hay trong nhà hàng:

"Em xem này, con ngồi trong lòng anh suốt bảy phút rồi, giờ tới lượt người khác rồi đó, mình đã thỏa thuận là mỗi người năm phút mà."

"Ừ, nhưng mà anh có mấy miếng cà rốt để đưa con cầm mà, Sue với Brian đã phải trông nó lúc ăn xúp rồi, không công bằng gì cả."

"Ơ, thôi được, xong một phút nữa là đến lượt Mẹ đấy nhé, con bé có vẻ chán ngồi trên đùi anh rồi, nó có thèm đập lọ muối này nữa đâu."

Thật ra không phải là chẳng ai yêu bé cả – nếu không yêu, họ đã không mang bé theo cùng, hoặc cố làm bé thấy vui – mà chỉ là do chúng ta phải tập trung cao độ đến mức mệt mỏi vào bộ óc liên tục tò mò và đôi tay nhanh như điện xẹt, hoàn toàn không biết phép tắc là gì. Ở một số giai đoạn phát triển nhất định của em bé, mọi ông bố bà mẹ đều thấy vô vọng. Sách vở thì viết là em bé cần đồ chơi – nhưng họ chẳng bao giờ đề cập là bé sẽ chán nó ngay trong vài nốt nhạc để chuyển qua cuốn tạp chí đăng tìm mèo lạc. Những hộp thả hình khối, những đoàn tàu gỗ xinh xắn đủ màu sắc, mấy chú sâu con bò loăng quăng, những quả bóng mũm mĩm – tất cả sẽ được mang ra thử nghiệm, rồi bị bỏ qua và lãng quên trong vài phút. Bạn sẽ có cảm giác như thể bé đang cố tìm kiếm thứ gì đó – hộp đựng trứng cuối cùng trong nhà, hoặc có thể là chiếc thìa vàng trong truyền thuyết.

IMG_1282

Rồi sách vở lại nói trẻ con cần được người lớn chơi cùng để “kích thích” phát triển trí tuệ. Thế là bạn hết chơi ú òa, rồi bày trò lái máy bay, xong xuôi bạn lại dạy bé cách thả khối hình vào hộp. Mỗi trò hết đúng ba phút. Nhưng một ngày bé thức đến mười, mười hai tiếng lận… bạn sẽ hóa điên. Em bé thích ném đồ và ném tất cả các loại đồ chơi vào trong bếp. Rồi thế nào mà nó tìm được cuộn giấy vệ sinh và ngồi mân mê một mình. Nó chẳng cần bạn chơi cùng nữa. Cũng không buồn quan tâm bạn đã ra khỏi phòng từ lúc nào. Bạn hả hê lẻn đi rửa nốt chồng bát đĩa, cho đến khi nghe tiếng hét giận dữ từ phòng bên báo hiệu rằng cuộn giấy vệ sinh đã hết vui.

Có một thời gian ngắn, chúng tôi sống trong một ngôi nhà cực kỳ không phù hợp với trẻ nhỏ (phòng bếp sử dụng nhiều nhất thì lại lát sàn bê tông kém an toàn, chỉ có căn phòng trên gác là an toàn, nhưng lại quá xa tầm quan sát của người lớn). Chúng tôi lúc nào cũng như thể một cặp cai ngục túc trực 24/24 đề phòng tội phạm gây rối và vượt ngục. Thằng bé không còn hào hứng chơi cùng bố mẹ nữa. Nó say mê tìm tòi, khám phá tất cả những gì có thể; được một lúc lại khóc ầm lên đòi chơi cái mới. Lúc đó là mùa đông, trời lạnh căm căm và lúc nào cũng ẩm ướt, ảm đạm. Chỗ chúng tôi ở khá hẻo lánh, chúng tôi hầu như chưa làm quen được với người hàng xóm nào mới; nói chung, đó là một quãng thời gian khắc nghiệt. Thế nhưng sau cơn mưa trời lại sáng. Với lũ trẻ, chẳng có gì là lâu dài; kể cả giai đoạn khủng hoảng đáng sợ nhất cũng sẽ đột ngột biến mất chỉ sau một đêm.

Sau cơn mưa trời lại sáng: với lũ trẻ, chẳng có gì là lâu dài; kể cả giai đoạn khủng hoảng đáng sợ nhất cũng sẽ đột ngột biến mất chỉ sau một đêm

---

Tôi vẫn nhớ mình từng hỏi mẹ, trước khi chuyển tới thị trấn Colditz lạnh lẽo đó – hình như là lúc con trai tôi được chín tháng – rằng tới khi nào thì một đứa trẻ có thể tự chơi trên giường mà không bò ra mép giường và cắm đầu xuống đất. “À,” mẹ tôi tự tin nói, “phải đến

ba tuổi con ạ. Trước khi đó, con không được rời mắt khỏi nó một phút nào đâu." Nghe xong, tôi thiếu điều muốn tìm một ô cửa sổ gần đó để lao ra. May mắn làm sao, mẹ tôi đã nhầm. Tất cả các bà mẹ đều bị chứng đãng trí hành hạ: họ chỉ nhớ về những khoảnh khắc ấn tượng nhất lóe sáng trong toàn bộ tuổi thơ của con, còn lại, tất cả những tiến bộ nho nhỏ và những thay đổi tích cực thì lại bị lãng quên. Khi nhớ lại, bạn sẽ quên đi những thay đổi mang tính bước ngoặt của con, những thứ làm cho cuộc sống của bố mẹ bước sang một trang mới chỉ sau một đêm. Đối với vợ chồng tôi, bước ngoặt kinh điển là khi Nicholas cuối cùng cũng hiểu được mệnh lệnh "KHÔNG ĐƯỢC CHO VÀO MIỆNG!" Lúc đó thằng bé 11 tháng tuổi. Từ khoảnh khắc ấy, bỗng dưng số lượng đồ chơi thằng bé được phép chơi tăng gấp bốn lần – đất nặn, than, nến, cát, đá cuội, khoai tây còn dính nguyên đất. Thật tuyệt vời. Với chúng tôi, đó là khởi đầu của một kỷ nguyên mới tràn ngập bình yên và tự do. Không thể tin được là mới một tuần trước, chúng tôi còn mơ cảnh nằm trên giường thư thái uống trà, kẹp giữa là cậu nhóc đang nhìn chằm chằm cây nến mà nó muốn cầm thử lâu lắm rồi; lúc đó nó mà cầm thì chắc chắn sẽ cho ngay vào miệng để gặm. Còn về vấn đề khi nào bé mới hết ngã-khỏi-giường, mẹ tôi đã quên mất quá trình diễn ra dần dần từ lúc em bé bắt đầu để ý đến mép giường, ném ra đó vài món đồ chơi, tự ngã nhẹ thêm vài cú, đến khi bé tự phối hợp được chuyển động của hai tay và hai chân. Dần dà, bé sẽ ít ngã hơn, trừ khi vì lý do tình cờ nào đó; còn khi bé đã quen mặt mọi thứ trong nhà, những tai nạn tình cờ này cũng sẽ ít đi. Chúng ta không thể can thiệp gì nhiều để đẩy nhanh những quá trình đó; chỉ cần được dành một khoảng tự do hợp lý để tự khám phá, tìm tòi, tiếp xúc với những người mới hoặc đồ vật mới là một đứa trẻ bình thường sẽ tự nhiên phát triển. Một bà mẹ thuộc chủ nghĩa hoàn hảo đã từng thẳng thắn khiển trách, khiến tôi suýt khóc, khi được hỏi liệu có biện pháp nào thúc đẩy trẻ phát triển không: "Chẳng có đường tắt nào trong sự phát triển của trẻ cũng như kỹ năng làm mẹ cả." Tôi không nghĩ vậy. Biện pháp đó chính là tình yêu dành cho trẻ, bảo vệ trẻ khỏi những nguy hiểm thực sự, đưa trẻ đồng hành cùng những chuyến đi của mình, cho trẻ ăn uống no đủ và đưa cho chúng thật nhiều thứ để chơi. Đừng dẫn chúng đi học thêm, tới các dịch vụ mát-xa trẻ sơ sinh, hay giơ những tấm thẻ học trước mặt chúng

suốt cả ngày. Bạn sẽ nhận thấy tự những điều kỳ diệu sẽ đến (và song hành với điều đó, cuộc sống của bạn cũng trở nên nhẹ nhàng hơn nhiều). Hôm nay bạn dẹp hết bàn ghế vì sợ bé con đang tập bò suốt ngày thích bám víu tập đứng của mình sẽ va đầu vào chiếc bàn trà thấp – thế rồi ba tháng sau, bạn chợt nhận ra bé đã cao hơn hẳn mấy xen-ti-mét và đứng dậy mà chẳng cần bám vào đâu. Cái bàn được trở về vị trí cũ. Suốt mấy tuần bạn đau đầu nghĩ cách chặn không cho con lao chiếc xe ba bánh thẳng xuống cầu thang, nhảy ra chặn nó đến chục lần trong một giờ, thế rồi đến khi bạn vừa lắp xong chiếc cửa rào chặn thì bé đã kịp nhận ra nguy hiểm và chẳng bén mảng lại gần cầu thang nữa. Cũng như khi bạn đắc chí vì đã thu xếp được mỗi phòng một chiếc ghế nằm cho bé thì thằng bé đã có thể tự ngồi thẳng và thích thú bò vòng quanh rồi. Bạn miệt mài xay nhuyễn các bữa ăn dặm như một thói quen, bỏ công bón thìa cho bé từng miếng, rồi một ngày đẹp trời bạn bế con đi ăn cùng bạn bè, khi không có ai nhìn thấy, thằng bé tự nhiên như ở nhà, với tay "thủ" luôn miếng bánh mì sandwich kẹp dưa leo của bàn bên và ăn hết veo chẳng cần ai giúp. Bạn lắp những chiếc cửa chặn cầu thang để rồi tám tháng sau chúng trở thành đồ thừa. Mọi thứ đều diễn ra rất từ từ, rồi rơi vào quên lãng cũng rất tự nhiên. Bất kỳ bố mẹ nào khi nhớ lại đều cảm thấy dễ dàng, giống như vừa trở về từ một kỳ nghỉ và nói: "Chẳng có giọt mưa nào!" trong khi thực tế trời mưa tầm tã suốt hai ngày.

IMG_1283

Điều đó có nghĩa là bạn đừng nên tin vào những lời khuyên chung chung và rằng một người bạn có con lớn hơn (hoặc khác) con bạn một chút tới chơi nhà có thể làm bạn cảm thấy ủ ê, chán nản.

Họ sẽ nói: "Ơ, Jasmine nhà mình ngoan lắm, nó chẳng bao giờ nghịch ổ cắm đèn và biết đủ thứ. Mình nói "Không" là nó hiểu ngay… Ôi, Eric cứ lên giường là biết tới giờ ngủ, nằm xuống cái là ngủ luôn…" Hay: "Những gì liên quan đến an toàn là phải cứng rắn ngay từ đầu. Mình lúc nào cũng dặn con là lửa rất nóng, thế là con bé không động vào nữa! Tất cả là tùy vào cách dạy dỗ thôi."

Những người mẹ như trên không hề biết là họ đang nói dối trắng trợn: chỉ là họ cũng như tất cả chúng ta, đều quên mất, rằng Jasmine đã từng mất hẳn ba tuần bao vây mọi ổ điện trong nhà, Eric thì tối nào cũng gào khóc trong nôi và mới ngủ ngoan từ hai tuần trước, còn Samantha không bao giờ có nổi hai phút chơi an toàn với lửa trước mùa xuân năm nay; rồi ba tháng hè trôi qua, tới giờ cô bé đã đủ lớn để hiểu những lời dặn của bố mẹ. Trộm nghĩ (nói dại) biết đâu Jasmine lại bị phát triển hơi chậm và thực ra chưa nhận ra được các ổ cắm trên tường thì sao… rồi cô bé sẽ biết, sẽ biết.

Đôi khi, sách vở và tư vấn viên cũng có thể quên, lướt nhanh qua giai đoạn bé tự chơi với lúc lắc, đồ chơi treo nôi và gợi ý cho bạn những món đồ chơi tự làm, như con sâu làm từ hộp đựng trứng. Đừng phí công. Sẽ còn một giai đoạn dài và em bé của bạn rồi sẽ tự tìm đến chiếc hộp đựng trứng thôi. Trí tưởng tượng, trò đóng kịch và những hiệu lệnh của bộ não cho phép những bạn nhỏ trên ba tuổi nghĩ ra đủ trò để chơi với hai cuộn chỉ và một cái que. Rất tiếc, những điều này lại chưa phát triển ở một em bé dưới một tuổi, chỉ biết ăn, ngủ, thích đi lại và nhiều nhu cầu. Em bé rất thực tế: cái nó muốn là hộp đựng trứng. Khi nào đã gặm được, ném được, bóp được và khua khua nó trên không trung (tối đa khoảng hai phút rưỡi), bé sẽ muốn chiếc thìa bằng gỗ. Rồi dụng cụ ép tỏi. Rồi chìa khóa ô tô. Rồi que cán bột. Rồi dao cắt bánh mì, que xiên thịt nướng và rồi lọ nước tẩy. Thẳng thắn mà nói, nếu bạn không muốn bé nghịch những thứ đó, hãy cất chúng xa tầm mắt trẻ; như thế đỡ tốn thời gian hơn. Nếu để thìa và các dụng cụ bếp trong một chiếc hộp gắn trên tường mà mỗi lần bế bé đi ngang qua, bé chắc chắn sẽ với lấy một món gì đó, vậy thì đừng để vào đó những dụng cụ mở hộp nhọn, dao sắc thái thịt, hay que cán bột bằng thủy tinh. Hãy cất ngay đi.

Nếu bạn không muốn bé nghịch những thứ đó, tốt nhất là hãy cất hết chúng vào nơi nào bé không thể nhìn thấy.

Chuyển đổi từ một cái đuôi bé nhỏ dễ thương thành một tên trùm siêu quậy là quá trình em bé tự vượt qua chính mình. Bạn để ý sẽ thấy, khi còn nằm yên một chỗ và chỉ có thể đưa mắt nhìn quanh, bé tập lắc lư đôi bàn tay để đập. Khi biết đập, bé muốn cầm nắm, nắm được rồi lại chăm chỉ tập buông. Khi xương còn mềm và cơ vùng lưng chưa phát triển, em bé sẽ vẫn trườn tới, chực muốn ngồi dậy; khi ngồi được rồi thì bám để tập đứng. Em bé không bao giờ chịu nằm yên một chỗ, mà sẽ liên tục vận động, tập luyện kỹ năng bật mông, trườn như con hải cẩu, lăn và chồm chồm điêu luyện quanh các phòng. (Con gái tôi có cách di chuyển rất kỳ lạ, nó bò bằng cả khuỷu tay và cánh tay, giống như người lết qua sa mạc để tới hồ nước vậy.) Những ngày đẹp trời, việc tự tập luyện này khiến lũ trẻ thích thú. Những ngày xui xẻo, chúng ngã lên ngã xuống, vướng vào đồ đạc rồi gào khóc đòi trả thù và hờn luôn cả thế giới, còn bạn đến băm thịt cũng chẳng làm nổi vì phải liên tục dừng lại để giải cứu thiên thần nhỏ. Thế nào mà đúng lúc bạn đang kéo con đứng lên thì mẹ chồng đi vào, nhìn thấy và phán ngay là để bé đứng bằng chân sớm sẽ “làm chân bé sau này bị vòng kiềng.”

Ngày nào vui, bạn tạo dáng như người mẫu trên bìa tạp chí dành cho các bà mẹ, dịu dàng chọn lựa và rửa sạch sẽ đồ chơi đưa cho con, thi thoảng quay ra “ú òa”, nói chuyện để phát triển kỹ năng giao tiếp cho bé. Ngày nào đang sẵn bực mình, nhìn đống đồ bị vò nát và gặm nham nhở, bạn sẽ thấy mấy thứ kỹ năng bé mới học được chỉ tổ phiền phức. Tôi đã dành hàng giờ đồng hồ phấn khởi dạy con cách vặn mở-đóng đồ chơi có ốc vít mua từ cửa hàng đồ chơi. Vài ngày sau, những chai, lọ có nắp vặn trong nhà bị mất hết nắp một cách bí ẩn và rồi mỗi khi đi tắm, tôi lại phải cản thằng bé vặn nắp chai dầu gội. Bạn dạy bé xếp các khối hình, những tưởng thằng bé sẽ trở thành kỹ sư cầu đường nổi tiếng Brunel thứ hai, bạn biết điều gì xảy ra sau đó không? Các lọ mứt rơi loảng xoảng từ tòa tháp NatWest[10] bằng thủy tinh được xếp xuất sắc trên bàn ăn. Còn nếu bạn thử chơi trò “rót nước” trong bồn tắm như các bác sĩ nhi khuyến khích trong việc trị liệu, ngày hôm sau phương pháp trị liệu sẽ được áp dụng ngập ghế ăn với sữa nóng, ba lần một ngày.

Những thay đổi ở bé cũng là cách mà bé tập cho mẹ phát triển kỹ năng làm mẹ qua từng giai đoạn.

Những thay đổi này cũng là cách bé tập cho mẹ phát triển kỹ năng làm mẹ qua từng giai đoạn. Bé sơ sinh non nớt không có giờ giấc sinh hoạt cố định cần một bà mẹ thoải mái, hơi lập dị – vui vẻ chấp nhận việc đi ngủ lúc một giờ sáng, ăn trưa vào các khung giờ khác nhau trong ba ngày liền, quên luôn khái niệm giờ giấc và không bước chân ra ngoài đường. Cô ấy chỉ đơn giản là sinh hoạt theo giờ giấc của em bé và đón nhận tất cả những gì phải đến.

Thế rồi, đến một giai đoạn nhất định (không ai biết chính xác, nhưng dường như nó xảy ra giữa chiếc răng đầu tiên và lần đầu bé biết bò), bà mẹ thong dong phải ép mình vào kỷ luật quân đội. Kim đồng hồ chỉ đúng 12 giờ 15 là phải ăn trưa, đến đúng một giờ phải cho con ngủ, đại loại vậy. Mọi thứ điên khùng mà y tá và nhà chồng khuyên làm khi em bé mới sinh (luyện giờ ăn ngủ, mặc đồ ngủ buổi tối cho bé) tự nhiên giờ lại trở nên hữu ích. Không còn nghi ngờ gì, đây chính là lý do các tư vấn viên ra sức khuyến khích các bà mẹ làm những việc đó ngay từ đầu mà họ vẫn cứ quên – một phần vì họ mắc chứng hậu sản hay quên và chỉ nhớ những gì cần nhớ. Khi bé đầu nhà tôi 11 tháng, tôi muốn cho bé tham gia một hoạt động dành cho nhóm trẻ nhỉnh hơn một chút, nhưng nó diễn ra từ 10 tới 12 giờ. Tôi cứ luẩn quẩn suy tính mãi vì cứ từ 9 giờ 30 đến 11 giờ là thằng bé lại buồn ngủ rũ ra như thể nó mới một tháng tuổi và không có giờ giấc gì hết vậy. Rồi một ngày thấy chán phải suy nghĩ vòng vo vậy rồi, tôi quyết định ra tay. Giờ nghỉ trưa chính thức được rời lên một giờ chiều; chỉ sau hai ngày giữ cho bé thức suốt sáng và cho bé đi ngủ sau bữa trưa, nó đã thích nghi và giữ lịch ngủ đó suốt hai năm sau. Biết rõ quyền lực nằm trong tay mình, tôi đã huấn luyện em bé thứ hai ngay khi con bé mới sáu tháng tuổi.

Nếp sinh hoạt đều đặn có một thử thách là mặc dù thật tuyệt vời khi em bé quen với nó và bạn có thể đoán trước khi nào em bé ngủ dậy, khi nào em bé ngủ trưa, khi nào em bé ngủ tối, nhưng chính bạn cũng phải nghiêm khắc giữ nếp sinh hoạt đó. Nếu lơ là, một khi em bé quen với việc bỏ qua giấc ngủ trưa, mệt lả, gắt ngủ nguyên

buổi chiều, lăn ra ngủ lúc 5 giờ 30, quá mệt nên không ăn tối, xong lại dậy lúc mười giờ vì quá đói, ngồi chơi với bố mẹ đến tận nửa đêm rồi ngủ lăn trên giường, bạn sẽ phải sống với thời gian biểu đó luôn. Chúa phù hộ bạn. Một hoặc hai ngày thì không sao, nhưng một hoặc hai tuần thì chắc chắn sẽ nên chuyện.

Một điều hay của giai đoạn chuyển tiếp từ một em bé sơ sinh non nớt, khó hiểu sang một đứa trẻ hai tuổi hay chống đối là bạn đã hiểu khá rõ về việc chăm sóc trẻ nhỏ.

Rất nhiều người nói như sau: “Ôi, thằng bé nhà tôi thường hay ngủ ngày, nhưng từ lúc đi du lịch về, nó mất thói quen đó luôn.” Hoặc: “Ban đầu thằng bé ngủ trong nôi, rồi một hôm cả nhà ở lại nhà bà ngoại, từ đó trở đi nó chỉ thích nằm giường.” Nếu những thay đổi như vậy chính là điều bạn muốn thì mọi thứ đều ổn. Còn tôi, trong một thời gian dài tôi đã cố gắng duy trì thói quen của bé để đảm bảo nếp ngày của cả tôi, cả gia đình và em bé đều không bị ảnh hưởng. Các vị khách tới ăn trưa ngày chủ nhật đều bị ép có mặt và bắt đầu ăn lúc một giờ đúng. Nếu ra ngoài, tôi mang theo cả chăn và nôi gập để các bé có thể ngủ đúng giờ. Tôi ngắm chúng nghịch nước tắm, nghe đọc sách và đi ngủ lúc bảy giờ mỗi tối, đều đặn như người ta đọc Kinh tối. Những người nói rằng em bé phải được tự do thể hiện cá tính bằng cách tự quyết định thời gian biểu của mình chắc sẽ sớm nhận ra hậu quả. Tôi thì thấy hầu hết các bé mà tôi biết đều đã bộc lộ rất rõ cá tính trong suốt mười tiếng chúng thức mỗi ngày rồi…

Một điều hay của giai đoạn này – giai đoạn chuyển tiếp từ một em bé sơ sinh non nớt, khó hiểu sang một đứa trẻ hai tuổi hay chống đối – là bạn đã hiểu khá rõ về việc chăm sóc trẻ nhỏ. Để chăm một bé sơ sinh, bạn sẽ phải tìm đến một số chuyên gia, phải đọc ít nhất một hay hai cuốn sách: nhớ phải tiệt trùng đồ dùng của bé, luôn đỡ gáy và đầu của bé khi bế, luôn kiểm tra bỉm trong sự hồi hộp. Cứ như thể một sinh vật ngoài hành tinh đã hạ cánh xuống Trái đất vậy. Sáu tháng sau, công việc bỉm sữa đã đi vào guồng, em bé cứng cáp và khỏe mạnh hơn khi được bế trên tay, cười lại với bạn khi bạn cười đùa và thích ngồi cùng mâm khi cả nhà dùng bữa. Kể cả ông

bố lạnh lùng nhất cũng bị đốn tim trong giai đoạn này, còn những người mới quen sẵn sàng để người bạn tí hon đáng yêu và tươi như hoa ấy giật cặp kính của họ. Bạn sẽ biết được sở thích của bé (như kẻ chuyên giật băng dính rọt rẹt, hay kẻ đam mê chuối). Chẳng ai nỡ làm bạn cảm thấy có lỗi hay phiền phức khi em bé quá đỗi vui vẻ và dễ thương kia đập thìa ầm ầm trên bàn hay la hét tiếng thổ dân với con mèo.

IMG_1284

Mặt khác, sự cạnh tranh so sánh bắt đầu nảy ra. Bạn có thể thấy con mình rõ là thông minh kiệt xuất, xinh đẹp và ngọt ngào, nhưng những bà mẹ khác hầu như không thấy vậy. Như Pam Ayres[11] đã có những lời bất hủ:

"… thật khó diễn đạt bằng lời, khi tôi nhìn thấy Wayne của bạn, Tại sao bạn lại có một đứa con như vậy chứ!"

Bạn thấy những đứa trẻ khác biết ngồi sớm hơn con bạn (nhưng dáng ngồi không đẹp bằng). Chúng có thể nói "măm măm" lúc tám tháng tuổi. Chúng nhiều tóc hơn (ơ, con vượn cũng thế). Chúng ngủ giấc dài hơn, biết đi sớm hơn và có khi còn biết ngồi bô khi mới một tuổi. Chẳng sao cả nếu bạn hiểu rõ những em bé kia, thi thoảng đi trà nước với mẹ chúng và có thể so sánh thầm trong bụng để tự an ủi. Nhưng, nếu bố mẹ hay ông bà của những em bé kia đưa ra những đánh giá điên rồ, vô căn cứ về con cháu họ, thì lại là có sao.

Chúng ta không thiếu những hướng dẫn chăm sóc và chơi cùng em bé, nhưng tôi đã thu thập một số kinh nghiệm quý báu từ những người mẹ mà tôi quen để có thể giúp các bạn thảnh thơi hơn trong giai đoạn siêu quậy này của em bé. Một số kinh nghiệm nghe có vẻ điên rồ, không được vệ sinh cho lắm, bất khả thi hoặc đáng ngờ, nhưng niềm vui của việc làm mẹ lại chính là phê phán cách của những bà mẹ khác song lại lén lút bắt chước họ.

Chơi cùng siêu quậy

Đừng bao giờ kỳ vọng bé sẽ thích mãi một trò. Bạn cần có cách để làm trẻ phải luôn tay luôn chân, như người nông dân trong thời kỳ Trung Cổ phải cày hết đồng này sang ruộng khác dưới lệnh điền chủ mà không cần lý do. Đầu tiên hãy cho bé chơi trong cũi, lúc nào bé bắt đầu khóc thì bế ra đặt vào ghế nhún, hoặc ngồi ghế ăn và chơi đồ chơi, hay bất kỳ thứ gì khác bạn có thể nghĩ ra. Khi mang em bé ra ngoài, hãy cho thật nhiều thứ vào trong túi và khiến em bé đi từ bất ngờ này sang bất ngờ khác: cuộn chỉ, bóng bay hay lọ thổi bong bóng. (Bọn trẻ thường túm tụm quanh tôi ở ga tàu điện ngầm khi tôi thổi bong bóng cho em bé xem.) Bé cần được chơi mọi lúc mọi nơi: hãy treo các món đồ chơi xúc xắc trong xe hơi, cạnh ghế em bé. Bạn có thể dùng móc rèm cửa bằng gỗ không sơn (nhớ phải bỏ hết ghim rèm) và treo vào thanh chắn xe đẩy cho bé tha hồ gặm. Khi ở nhà, có những trò chơi sau, đảm bảo rất vui, không tốn tiền, mà lại an toàn:

- **Xé báo**. Trò này gần như miễn phí, nhờ công của các doanh nghiệp chuyên phát tờ rơi quảng cáo đến tận nhà. Trò này còn rất dễ dọn dẹp, dù có người nói với tôi rằng cả nước Anh chỉ có tờ Thời báo Tài Chính là dùng mực in không độc hại. Tôi chưa bao giờ có thời gian để kiểm chứng những chuyện như vậy.
- **Đường hầm hộp các-tông.** Một ông bố tôi biết đã làm chiếc đường hầm tuyệt vời này cho con mình. Anh lấy băng dính dán các thùng các-tông vào nhau để em bé bò qua. Bọn trẻ yêu thích thứ những thứ như này rất lâu. Chỉ cần đặt nó trên sàn phòng ngủ và sáng sáng họ có thể nằm dài trên giường thêm một lúc trong khi những đứa trẻ bò qua bò lại đường hầm làm từ thùng đựng xà phòng, ti-vi và lò vi sóng cũ. Hãy cẩn thận kiểm tra lại ghim trên hộp trước khi dùng.
- **Tủ đựng xoong nồi.** Đây là chúa tể của các trò chơi; mọi bà mẹ tôi biết đều nói rằng con họ đã lôi hết nồi niêu xoong chảo ra khỏi tủ mỗi tháng một lần. Trò chơi này phổ biến đến nỗi tôi định không nhắc đến. Thế nhưng tôi muốn nhắc các bạn, mỗi tháng nên kiểm tra kích cỡ của những chiếc nồi (và đặc biệt là khuôn làm bánh tròn) để chắc chắn không có cảnh em bé chui lọt đầu vào mà không thể rút ra được. Nếu bạn sao nhãng và điều tồi tệ nhất xảy ra? Hãy nhớ rằng những chiếc nồi nhôm

mỏng hoặc khuôn hình tròn làm bánh có thể bẻ uốn nhẹ được, còn đầu em bé thực ra là hình ô van từ trước ra sau, vì vậy hãy quặp nhẹ tai của bé vào để có khoảng trống, rồi từ từ giúp bé chui đầu ra. Nếu cần hãy thoa một ít dầu em bé để trơn hơn.

- **Đưa cho bé đủ thứ để "sáng tạo"**:hạt đậu, nước, cát, bột mì, cơm; và cố đừng để ý quá đến hậu quả của trò này. Màu vẽ cũng là cả một bãi chiến trường; bạn có thể nịnh ông bà/bố/bảo mẫu rằng chỉ có khiếu thẩm mỹ vượt trội của họ mới có thể dạy được một em bé một tuổi vẽ thôi. Và thế là bạn có thể yên tâm đi rửa xe hay gọt khoai tây rồi.
- **Các cô bé.** Nếu bạn có thể mời được một cô bé tầm 9 – 13 tuổi tới chơi, đây sẽ là người bạn cực kỳ kiên nhẫn, sáng tạo và sẵn sàng chơi với em bé nguyên buổi chiều. Cũng có một vài cậu bé làm được điều này, nhưng con trai thường có xu hướng mạnh tay và nóng tính hơn.
- **Khách.** Hãy mời thật nhiều khách đến chơi nhà. Gọi thợ đến làm lại đường điện và đường ống nước. Mời các công ty đến đo đạc để lắp kính cửa sổ. Mời cả những đứa bạn độc thân bất cần tới ở lại qua đêm trên ghế xô-pha. Bởi chẳng có gì tệ hơn việc nằm chết dí ở nhà cả ngày, chỉ nhìn chằm chằm vào em bé. Cứ có người đến nhà chơi là hơn chẳng có ai cả. Tôi đã mặc cả với những người họ hàng còn độc thân: rằng tôi sẽ nấu một bữa thịnh soạn ngày chủ nhật nhưng với điều kiện là phải có ít nhất hai trong số họ có mặt lúc 10 giờ 30 để chơi với bọn trẻ. Vào Giáng Sinh, chúng tôi thậm chí còn chỉ định một ông chú tới vào đúng 8 giờ 30 để nô đùa cùng bọn trẻ trong lúc chúng tôi nấu ăn.
- **Dỡ va-li.** Hãy chuẩn bị một chiếc va-li nhỏ để em bé có thể lục tung nó. Nếu em bé chưa biết cách mở túi, hãy cho vào trong va-li những túi bánh quy hoặc túi kẹo bọc ni-lông sột soạt giấu dưới những lớp quần áo. Bằng cách bày ra trò này buổi tối (rất nhanh thôi), bạn có thể nằm trên giường đọc sách uống trà trọn vẹn 30 phút trong khi em bé vô cùng hạnh phúc với công việc lục soát.
- **Sách.** Rất nhiều bố mẹ cho con đọc sách từ sớm. Tuy nhiên, nếu bạn tỉnh táo, đừng mua những cuốn sách có nội dung kích động. Bởi bọn trẻ thường sẽ bắt bạn đọc mãi một cuốn mà thôi.

Sau một thời gian dài như vậy, tôi thề thà dọn ra khỏi nhà còn hơn phải đọc cuốn Chú heo Polly và bạn Ong thêm lần nào nữa.

- **Bồn rửa bát.** Hãy lau dọn sạch và xả đầy nước ấm rồi cho bé ngồi vào trong đó cùng vài chiếc cốc nhựa. Bạn có thể làm việc khác ở gần đó và luôn để ý được bé. Với cách này, bạn tha hồ là quần áo mà không sợ bị làm phiền.
- **Đồ ăn.** Đồ ăn vặt có thể làm tụi trẻ nghe lời, nhưng chúng ta không thể cho chúng ăn những thứ đó suốt được. Gợi ý của tôi là một món tuyệt vời có tên "Hoa quả sấy khô tổng hợp" – gồm mứt dừa, hoa quả khô… Một nắm đầy cũng chỉ chứa một vài ca-lo và mất rất lâu để ăn hết. Nhưng hãy nhớ chọn loại nhỏ và mềm, không dễ hóc, các loại hạt không gây dị ứng. Nếu bất kỳ bà mẹ "thông thái" nào ghé chơi, bạn cũng có thể khoe khoang là trò này giúp bé phát triển kỹ năng cầm nhón và sử dụng tay khéo léo.
- **Âm nhạc.** Rất sôi động và giúp bé cảm thấy thư giãn hơn, có thể áp dụng từ rất sớm. Từ đầu tiên mà thằng bé nhà tôi biết nói là "Reggae Reggae"[12].
- **Loa đồ chơi.** Nghe thì có vẻ ngớ ngẩn, nhưng con gái tôi đã thích chơi với nó suốt mấy tháng liền. Khi em bé ngồi trong cũi và gào lên vì chán, bạn hãy kiếm thứ gì đó hình ống, như hộp đựng chai rượu whisky, lõi giấy vệ sinh, hay một chiếc loa rồi để nó trước mặt bé khi bé đang khóc. Em bé sẽ ngạc nhiên khi nhận ra giọng của mình thay đổi khi đi qua chiếc ống và ít nhất nửa tiếng sau đó sẽ vui vẻ chơi với nó cho xem.
- **Lấy thân mình ra làm đồ chơi.** Có những lúc bạn thấy mình kiệt sức nhưng vẫn "phải chơi với con", còn bản thân em bé cũng đã thấm mệt, hãy nằm sấp trên sàn nhà (hoặc trên một tấm thảm nếu bạn muốn) rồi để em bé bò, leo trèo, lăn lộn và làm đủ trò vui nhộn trên lưng mình. Các em bé rất thích trò này, còn các mẹ thì chẳng phải tốn công gì hết. Đây là trò tôi thích nhất và đã chơi cùng bé đầu đến cả khi thằng bé hơn ba tuổi. Nó giả như tôi là một chiếc đầu tàu xe lửa bị hỏng và dùng chiếc búa cao su để đi sửa bánh xe. Bé thứ hai thì nghĩ tôi là một chú ngựa, còn tôi thì nghĩ mình đang nằm dài trên một bãi biển ở Corfu[13]. Cả ba mẹ con đều vui.

Đừng bao giờ kỳ vọng bé sẽ thích mãi một trò. Bạn cần có cách làm trẻ con phải bận bịu luôn tay luôn chân.

Cuối cùng, khi em bé cán mốc tám hoặc chín tháng, chúng sẽ rất thích bắt chước bạn. Nếu bạn muốn bé chơi với thứ đồ nào đó, hãy vờ như bạn đang mải mê chơi nó trong vài phút, rồi bỏ đi mà vẫn ngậm ngùi tiếc (chiêu này càng dùng càng hiệu quả, sẽ đến lúc, nếu muốn bé mặc đồ gì thì bạn phải mặc đồ đó lên người ít nhất một tiếng trước khi ra ngoài). Nhưng nếu bé muốn những thứ khác mà bạn cho là nguy hiểm hay không phù hợp, hãy nghĩ kỹ trước khi từ chối bé. Những người cho rằng em bé chỉ chơi với "đồ chơi" thường sẽ hay cảm thấy tức giận và mâu thuẫn. Tại sao chúng ta không thể cho bé chơi với chiếc bơm xe đạp? Vòi nước? Đèn pin cao su? Cuộn băng keo? Lọ nước hoa chẳng thể nào vỡ dù bị ném? Máy hút bụi? (Bé nhà tôi đã từng đứng và nắm tay cầm của chiếc máy hút bụi rất ngoan, chỉ vậy thôi, suốt nửa tiếng.) Hoặc chiếc túi xách cũ của bạn? Tại sao bé không được ngồi cả ngày trong chiếc va-li? Bạn càng cản, bé càng muốn làm và tức giận với bạn hơn. Còn nếu bạn thực sự không muốn bé chơi với một số thứ, đừng để bé nhìn thấy nó; hoặc ít nhất, đừng để bé thấy bạn đang cầm nó.

Năm nào cũng có những câu chuyện được lên báo, giật tít "ÔI, NHỮNG ĐỨA TRẺ!" hoặc là "TÊN KHỦNG BỐ TÍ HON!" Đó là những đứa trẻ đã hoàn thành rất tốt những nhiệm vụ sau trước khi cán mốc một tuổi:

- Đập tan tành dàn loa!
- Mở nước phòng tắm lênh láng cả nhà, làm hỏng hết đồ nội thất!
- Khiến ông bố tốn 500 bảng để sơn lại tường!
- Cào xước con xe trị giá 5.000 bảng!

Khi được phỏng vấn, những vị phụ huynh đã thốt lên: "Thằng quỷ sứ nhà tôi chắc chắn là đứa nghịch ngợm nhất quả đất! Chúng tôi không biết phải làm gì với nó! Tốn không biết bao nhiêu tiền của rồi!" Nhưng họ không biết đó hoàn toàn là lỗi của chính họ. Bất kỳ bố mẹ nào để những chiếc bút màu ở nơi dễ tìm, để lọ hoa trên dàn

loa, mở cửa phòng tắm hoặc những thứ hớ hênh khác, đều quá ngây thơ và chưa sẵn sàng với việc có con. Làm cha mẹ là phải đề phòng tất cả những gì xấu nhất có thể xảy ra. Luôn luôn như vậy.

Tắm cho bé

Chúng tôi phát hiện ra rằng công cụ hữu hiệu nhất để tắm cho một em bé đã biết ngồi là một chiếc xô lớn. Nó có chỗ dựa lưng lý tưởng, rất an toàn và bé tha hồ vầy nước, lại giúp bạn tiết kiệm được kha khá nước! Thường thì chúng ta luôn phải đứng cạnh khi bé tắm, nhưng với một chiếc quây đặt quanh bồn tắm, bạn sẽ có thể thảnh thơi ngồi sơn móng tay móng chân hoặc gội đầu trong khi em bé nghịch nước. Tôi thì đọc sách và chơi với mấy chú vịt cao su.

Cho bé ăn

Một số người sẽ trải báo hoặc tấm ni-lông dưới ghế ăn của bé, nhưng tôi thà dọn nhà hoặc tắm táp cho bé còn hơn phải rửa những tấm ni-lông bám đầy thức ăn. Bạn của tôi thậm chí còn cực đoan hơn – chỉ thích tắm cho con chứ không thích giặt những bộ quần áo hay yếm dính đồ ăn, vậy là cô ấy để thằng bé cởi trần khi ăn, có khi còn để nó ăn trong phòng tắm. Thực ra có thể cách tốt nhất là nuôi một chú cún quanh quẩn dưới chân ghế mỗi khi đến bữa.

Các em bé thích cầm thức ăn cho vào miệng sớm hơn bạn tưởng. Bé nhà tôi, sau khi chịu ăn vài thìa cháo nhuyễn để an ủi mẹ nó, từ sáu tháng trở ra là chỉ thích ăn thanh phô-mai nướng, bánh mì, đậu cô-ban luộc, bánh kẹp dưa leo, cà rốt, táo, cần tây, một chút xúc xích, mì ống, quả bơ và bánh mì nướng.

Số đông trong 50 bà mẹ mà tôi khảo sát gửi lời cảm ơn sâu sắc tới chiếc lò vi sóng trong công cuộc nấu đồ ăn dặm cho em bé. Nó cũng không ngốn quá nhiều tiền. Một người nhớ lại: “Mỗi tháng tôi đổ xăng ít đi một chút và đã để dành tiền đủ mua một chiếc lò vi sóng. Và tôi cho thuê một phòng trong nhà trong vài tháng để có tiền mua máy rửa bát.” Nếu những công cụ đó có thể giúp bạn làm những món ăn ngon cho con và tiết kiệm thời gian hơn thì tại sao lại không dùng chúng? Chưa kể đến việc chúng sẽ khiến bạn bớt giận

dữ hơn nếu em bé không chịu ăn những gì bạn nấu. Hãy cứ nghĩ, nếu chuyện ăn uống làm bạn đau đầu từ ngay lúc này thì nó sẽ còn kéo dài nhiều năm sau nữa. Hãy cứu vớt những hôm bé nhất định tuyệt thực bằng cốc sữa ấm trước khi ngủ và vài giọt vitamin.

Những cái thìa cũng là một vấn đề. Một vài em bé sẽ bắt đầu thói quen nắm lấy thìa khi được cho ăn trước khi bé thực sự có thể tập ăn bằng thìa. Rose nhà tôi có thói quen nắm lấy chiếc thìa, rồi khi tôi xúc thìa khác thì con bé giành lấy chiếc thìa mới kia; tôi lấy chiếc thứ ba, hí hửng rằng con bé chẳng còn tay nào mà giật nữa. Và thế là nó đặt chiếc số một xuống để nắm lấy chiếc số ba… Đó cũng là khởi đầu của giai đoạn ăn bốc.

Hãy cứu vớt những hôm bé nhất định tuyệt thực bằng cốc sữa ấm trước khi ngủ và một vài giọt vitamin.

Theo lời một bảo mẫu dày dạn kinh nghiệm, đáng lẽ tôi nên để bé bắt đầu tập cầm nắm với bánh mì thay vì thìa, vì bé sẽ cầm nó chắc hơn. Nhưng quan trọng là cuối cùng thì em bé nào cũng sẽ biết cầm thìa, kể cả chậm đến mấy. Nếu bạn thích để bé tập sớm, có thể bé sẽ xúc được đồ ăn loãng nhuần nhuyễn ở khoảng chín tháng tuổi. Nếu bạn không thích phải dọn đống đồ ăn vương vãi thì cũng không sao cả, hãy cứ xúc cho bé ăn.

Không may cho các bà mẹ, điều duy nhất hữu ích trong giai đoạn này lại nằm ngoài tầm kiểm soát của các bạn: một em bé trọc lốc sẽ dễ dàng tắm rửa hơn một em bé nhiều tóc.

Chiều chủ nhật

Tôi để riêng mục này ra nhằm chia sẻ một kinh nghiệm tuyệt vời của cặp đôi Chris Serle, Anna và bé Harry, con của họ. Hai vợ chồng dùng hàng rào an toàn của Harry quây lại, ở trong đó và nhâm nhi trà nóng, đọc tờ *Ngày Chủ Nhật* trước lò sưởi trong khi Harry chạy chơi khắp những góc khác trong phòng mà không sợ va phải lò sưởi hay vớ lấy báo và xé tan tành.

Giờ ngủ

Đây chính là thành tựu tuyệt vời nhất của những em bé dưới một tuổi. Thật chẳng có gì khiến cuộc đời tươi đẹp hơn là một em bé vui vẻ khi được đặt vào cũi đi ngủ mỗi tối và chịu ở trong đó. Bao công sức của bạn sẽ được đền bù khi bé tập được thói quen này; sẽ không còn cái vòng luẩn quẩn mỗi đêm – bé khóc, bạn đợi, bạn chạy lên kiểm tra, bé càng khóc dữ hơn, bạn dỗ bé nín rồi ra khỏi phòng, đợi đến tiếng khóc tiếp theo… Tuy nhiên, tại điểm khởi đầu của việc tập cho bé ngủ riêng, em bé của bạn phản ứng mạnh cỡ nào, điều đó phụ thuộc vào may mắn của bạn. Chúng tôi đã bị bé đầu tiên tra tấn trong suốt một năm. Thằng bé khóc nhiều đến nỗi chúng tôi còn không dám nhờ ai trông hộ, kể cả cô bảo mẫu thân thiết dày dặn kinh nghiệm, sau một lần thằng bé gào thét thảm thiết đến nỗi cô ấy định bế nó chạy qua đường để nhờ hàng xóm giúp đỡ. (Vừa được bế ra khỏi cửa thì thằng bé nín khóc luôn. Các em bé rất thích thú khi được ra ngoài thay đổi không khí, kể cả khi ngoài trời đang mưa phùn.) Khỏi phải nói chúng tôi ghen tị thế nào khi thấy các cặp bố mẹ khác thoải mái để con cho mấy cô bé sinh viên đi làm thêm trông và đi xem phim mà chẳng phải lo nghĩ. Chúng tôi đoán chắc mình đã làm sai điều gì đó nghiêm trọng lắm.

Thế rồi bé thứ hai ra đời, con bé chỉ nhìn xung quanh một lúc, rồi lăn ra ngủ, cứ vậy suốt hai tháng đầu, chỉ dậy để ăn rồi ngủ tiếp. Sau khi cai được bữa đêm, con bé ngoan ngoãn tự ngủ hằng đêm, hầu như không khóc, khi thức dậy còn nằm trong cũi thêm một lúc để mút chiếc chăn lanh yêu thích nữa. Tự nhiên tôi hiểu ra rằng những ông bố, bà mẹ tự do kia cũng không phải là những thiên tài – chỉ là họ gặp may mắn trong lần đầu mà thôi. Hy vọng tập hai của họ sẽ không phải là những nghệ sĩ opera trong đêm.

Em bé còn dư quá nhiều năng lượng hay em bé đã thấm mệt đều không tốt cho giấc ngủ.

Những gia đình có em bé không chịu ngủ buổi đêm rất dễ nổi nóng và đặc biệt rất dị ứng với những lời khuyên, bởi họ đã thử hết cách

rồi. Vì vậy, trước khi chia sẻ một vài điều đã quan sát được, tôi xin gửi lời xin lỗi trước nếu chúng làm bạn khó chịu:

- Một số em bé rất ghét bị lắc lư. Nếu bé nhà bạn cũng vậy, đừng vội kết luận mình đã làm sai, bạn chỉ cần dừng lại. Tương tự, có những bé không thích bị quấn khăn, ôm ấp, hay hát ru. Chỉ cần đảm bảo chiếc cũi đủ an toàn và nhiệt độ phòng vừa đủ ấm là được. Bạn không cần phải vào và làm phiền giấc ngủ của bé chỉ để sửa tư thế nằm, khép đôi chân đang xoạc sõng soài, hay chỉnh lại đống chăn bé đang nằm đè lên. Một khi em bé đã đủ lớn và biết lật, bạn không cần lo ngại về tư thế nằm ngủ của bé nữa, không thì bạn sẽ mất cả đêm nằm canh. Hãy nghĩ kỹ trước khi nghe theo lời khuyên của những người thuộc thế hệ cũ; mới 60 năm trước thôi, các bà mẹ còn lẻn vào phòng con trong đêm để nhét giẻ vào miệng chúng, đề phòng con thở bằng miệng.
- Các nhà tâm lý học cho rằng gam màu nhạt và trung tính giúp em bé thư giãn hơn. Tôi không đồng ý với quan điểm này. Tôi đã thử và thất bại thảm hại, vì tấm khăn màu hồng nhạt mà tôi dùng để bọc chiếc đèn lòe loẹt hình Đoàn Tàu Thomas cứ liên tục rớt xuống.

IMG_1285

- Em bé còn dư quá nhiều năng lượng hay em bé đã thấm mệt đều không tốt cho giấc ngủ. Nếu bạn cố giữ em bé thức cả ngày để “tối ngủ cho ngon”, có thể bé sẽ quấy khóc vì kiệt sức và ngủ gục khi mới sáu giờ rưỡi tối.
- Các bé có thể sẽ không ngủ ngay khi lên giường. Một số bé có thói quen ngâm nga, kêu ca và nói chuyện, đến cả tiếng đồng hồ, dốc hết nỗi lòng sau một ngày dài, rồi mới yên tâm đi vào giấc ngủ.
- Nếu bạn muốn bé ngủ ngon, hãy làm cũi và phòng ngủ trở thành nơi nghỉ dưỡng yêu thích nhất của bé, chứ không phải giống vùng Colditz lạnh lẽo hay phòng ngục tù cô đơn nào đó. Ví dụ, nếu bạn không cho phép em bé cầm theo những con gấu bông cưng nhất ra khỏi phòng ngủ, những em gấu này nghiễm

nhiên trở thành biểu tượng của một căn phòng ấm áp êm ái, một thế giới thơ mộng của chăn êm nệm ấm và những bức tranh đáng yêu trên tường. Những người bạn này sẽ chào đón bé vào giờ nghỉ và giờ ngủ mà thôi. Và tuyệt đối đừng để bé biết được rằng giường ngủ thật ra là nơi bạn vô cùng sung sướng vì đã tống khứ được ông quỷ nhỏ sau một ngày đằng đẵng, với hy vọng le lói là ông quỷ sẽ không "vượt ngục". Còn nếu bạn đủ điên rồ để tin vào những lời khuyên rằng hãy "nhốt con vào phòng" nếu không chịu nghe lời, bạn sẽ thấy con mình gắn căn phòng đó với những tâm trạng giận dữ, hoảng hốt.

- Một công cụ hữu hiệu giúp bạn yên tâm đi ngủ hơn rất nhiều là máy báo động khi bé khóc. Có những phụ huynh không thích ý tưởng phải nghe từng tiếng ngáy hay tiếng thở dài của bé và cho rằng nếu bé khóc chúng ta sẽ nghe thấy ngay; nhưng một chiếc máy tốt (ý tôi là đủ tốt để chọn lọc ra những âm thanh quan trọng mà không kêu xào xạc hay lúc nào cũng phát ra tiếng thở của bé) sẽ là một trợ lý xuất sắc. Nó giúp bạn nghe thấy những tiếng khóc thút thít đầu tiên và chạy sang kịp thời để nhấc chiếc chăn hay chú gấu Teddy đang khiến bé mất ngủ. Điều này có nghĩa là bạn sẽ có thể nắm bắt được tâm trạng của con khi bé ngủ và khi bé thức dậy (có bé thích nói huyên thuyên rất vui vẻ trước khi ngủ và khi thức dậy trong nhiều năm liền – nếu không nhờ chiếc máy ghi lại, có thể chúng ta sẽ nghĩ những âm thanh "meo meo" hay "quạc quạc" là tiếng khóc chứ không phải tiếng ôn bài vui vẻ cuối ngày của bé). Nó cũng có nghĩa là bạn sẽ biết khi em bé bị ốm, bị hóc, hay bị ho gà ban đêm. Một nghịch lý thú vị là chiếc máy ồn ào này sẽ giúp bạn có những giấc ngủ ngon hơn!

Bạn thiết lập thói quen cho bé càng sớm, bé càng giữ thói quen được lâu mà không cần nhắc nhở.

- Hãy hạn chế tối đa việc mang bé ra khỏi giường sau giờ đi ngủ đã được thiết lập (nếu bạn may mắn, bé có thể làm được điều đó lúc sáu tháng). Bạn hoàn toàn có thể làm một em bé nghĩ là bạn đi ngủ cùng giờ với chúng. Và nếu bé phát hiện ra thế giới

sôi động của người lớn vào buổi tối, bé sẽ có thêm lý do cho các màn trèo ra khỏi cũi và vượt ngục. Chúng tôi giữ nguyên tắc này trong nhiều năm và đã có những buổi tối tự do, yên tĩnh, không bị làm phiền: quả là một phần thưởng rất đáng để cố gắng. Đôi lần phải can thiệp vào những vụ chú gấu bị lạc, thức dậy uống nước, hay chân bị kẹt vào thành cũi thì cũng chẳng là gì nhiều…

- Nhà tâm lý học Penelope Leach có một lời khuyên "vàng" cho chúng ta: ban ngày luôn luôn vui vẻ, nhưng hãy tỏ ra cực kỳ "nhàm chán" sau giờ ngủ. Nếu bé khóc, hãy cứ vào phòng, chỉ đưa cho bé bình nước rồi cứ đứng đó trong bộ dạng uể oải nhất có thể. Nếu em bé chẳng có lý do gì ngoài việc đòi bạn thì rồi cuối cùng tự bé sẽ nghiệm ra rằng chẳng việc gì phải khóc để gọi một bà mẹ chán ngắt vào và hỏi "Vẫn chưa ngủ hả nhóc?". Thà ôm chú gấu dễ thương rồi tự ngủ còn thích hơn. Thực tế là cũng chẳng ai có thể đủ tỉnh táo vào lúc ba giờ sáng.
- Một cốc sữa ấm vắt từ cữ sữa đêm, khoảng 20 phút trước khi đi ngủ, vừa giúp thiết lập thói quen, vừa mang tính vỗ về, xoa dịu tâm lý cho bé.
- Nhắc đến thói quen: bạn thiết lập chúng cho bé càng sớm thì bé càng giữ được lâu khi lớn lên mà không cần nhắc nhở. Bạn sẽ phát ngán nếu bé giữ những thói quen như ôm hôn từng chú gấu bông theo đúng trình tự, hát đúng ba bài quen thuộc, chỉnh gối cho khớp mép giường… đến tận lúc năm tuổi. Thay vào đó, hãy dùng những câu từ ngắn gọn, nhắc bé (kể cả khi bé mới mười tháng tuổi) rằng đã đến giờ đi ngủ. Ví dụ, chỉ cần bố nói: "Giường ơi mở ra!" bằng giọng ấm áp là em bé biết điều đó nghĩa là gì. Xong một ngày. Chụt! Không trì hoãn được nữa nhé.

Tuy nhiên như đã nói, tôi hiểu rằng nếu bạn vẫn còn phải đối mặt với những giấc ngủ bị gián đoạn triền miên thì những lời khuyên trên sẽ chỉ làm bạn thêm bực mình. Vậy nên, chỉ cần bạn nhớ rõ mục tiêu chính – đó là tập cho em bé chịu ở trong cũi mà không khóc, chứ không phải là tập cho em bé đi ngủ luôn. Chỉ cần chấp nhận điều đó là bạn đã đi được nửa quãng đường rồi; một chiếc đèn ngủ ánh sáng mờ, những món đồ chơi mềm và an toàn, hay

một hoặc hai cuốn sách hình làm bé thích mê. Và nếu như bạn có thể khiến bé thích thú nô đùa hay ngắm nhìn những bức tranh ngay trong cũi của mình ban đêm, thì bé cũng sẽ thích làm vậy vào buổi sáng. Thế là bạn tha hồ nằm dài và nghe những tiếng cười đùa phát ra từ máy báo động tiếng khóc! Như vậy cũng đã đủ tốt rồi.

IMG_1286

5Giao con cho người khác trông

T

ới bây giờ, tôi vẫn chưa hết cảm giác sợ hãi khi bước vào tòa nhà Đài Truyền Hình Cuối Tuần London. Không phải vì chuyện phải ghi hình trên ti-vi (công việc quá đỗi nhàn rỗi so với việc làm mẹ); mà bởi ở đó tôi có quá nhiều kỷ niệm kinh khủng với con.

Đó là một đêm, khi bé đầu nhà tôi được ba tháng. Tôi phải đi ghi hình chương trình trò chơi Hãy nói Thật. Thằng bé đã vui vẻ uống hết bình sữa mà tôi vắt ra, nên đó là lần đầu tiên tôi quyết định cho nó ở nhà, thay vì sửa soạn một đống đồ, hẹn với dịch vụ bảo mẫu và mang nó theo cùng như mọi khi. Chương trình sẽ bắt đầu ghi hình lúc năm giờ chiều và kết thúc lúc mười giờ tối; tất cả người chơi và ê-kíp chương trình đã sẵn sàng. Chúng tôi không có phương án dự bị nào: Hãy nói Thật là một trong những chương trình có khâu chuẩn bị phức tạp nhất. Là một bánh răng trong hệ thống đã sẵn sàng quay ấy, tôi không được quyền hủy việc, trừ khi con tôi bị ốm nặng.

Chuyện gì đã xảy ra ư? Tôi gọi về nhà lúc sáu giờ tối (còn bốn tiếng, cộng thêm nửa tiếng đi xe nữa tôi mới về tới nhà).

Paul nói: “Thằng bé khóc quá. Nó gào thét suốt nửa tiếng rồi. Anh không thể làm gì để nó ngưng khóc. Nó không chịu uống sữa nữa. Anh không biết phải làm gì cả.”

Chưa bao giờ tôi cảm thấy hoảng hốt đến như vậy. Trong vài giây, mồ hôi và sữa chảy đầm đìa bất chấp hơi lạnh tỏa ra từ điều hòa. Tôi thấy đau như thể vừa sinh con thêm một lần nữa vậy. Hoóc-môn lên cao đột ngột làm tôi cảm thấy nôn nao và bồn chồn. Một người đồng nghiệp là diễn viên nữ đã rất tâm lý, gọi tôi lại và bảo tôi ngồi

xuống; cô ấy dặm lại lớp trang điểm cho tôi và chúng tôi quay lại trường quay. Cũng may, khi ánh đèn sân khấu bật sáng, tôi đủ bình tĩnh để dẫn xong chương trình suôn sẻ; nhưng cứ đến giờ giải lao, mồ hôi, sữa và nỗi sợ lại ập đến. Cuối cùng tôi cũng có thể lao ra chiếc taxi đúng mười giờ để vội vàng về nhà, òa khóc mở cửa lao vào chực ôm con vào lòng.

Thằng bé đã ngủ ngon lành từ sáu giờ mười phút.

Hầu hết mọi bà mẹ đều có câu chuyện tương tự như tôi vừa kể. Mọi bà mẹ đều đau lòng khi phải để con ở nhà lần đầu tiên; đau lòng khi phải xa con lâu; đau lòng khi con ốm, con khóc, hay khi con phải ở nhà với một người mà mình không yên tâm gửi gắm. Tôi từng khóc suốt chuyến tàu tới London vì phải để tụi trẻ ở nhà với một cô bảo mẫu mà tôi từng cãi vã và cho thôi việc ngay trước khi ra khỏi nhà. Làm sao tôi có thể yên tâm để con nhỏ ở lại với một người không ưa mình được cơ chứ? Có lần tôi bị giằng xé giữa việc bỏ con bị sốt ở nhà và buổi ghi hình trực tiếp cách đó gần 145 km. (Làm sao biết được bệnh con có nặng lên không? Bệnh có nguy hiểm không? Liệu đột nhiên có biến chứng gì không? Tôi có bị mất việc không nếu ai đó biết tôi bỏ nguyên một chương trình quan trọng chỉ vì một trận cảm nhẹ?) Lần khác, xe hết xăng giữa đường quốc lộ vắng tanh khi tôi đang trên đường về nhà để cho con bú. Chồng tôi thì có lần bị tôi lôi ra khỏi bữa tiệc đêm sang trọng trên du thuyền (trước cả bài phát biểu mở màn, thật đáng sợ phải không?) chỉ bởi vì linh tính không có cơ sở nào của tôi cho hay em bé ở nhà có gì đó không ổn. Tôi nghĩ, chính từ lần đó mà chồng tôi cảm nhận được rõ rệt nhất rằng cuộc sống sau khi có con đã thay đổi như thế nào. Nhưng tôi vẫn đủ tế nhị chờ màn Cụng Ly kết thúc kia mà. Ôi, nói gì thì nói, xa con quả là một cực hình.

Bên cạnh những hoàn cảnh cực hình đó là những giây phút huy hoàng! Những bước chân nhẹ bẫng khi ra đường mà không phải lỉnh kỉnh xe đẩy với túi xách toàn bỉm với sữa; hay cảm giác thật tuyệt khi đến văn phòng toàn người lớn và tuyệt nhiên chẳng có ai nước mũi thò lò cả. Tôi đã reo lên sung sướng khi được đi ăn tối mà không phải làm nô lệ cho chiếc giỏ nôi, hay dạo quanh các cửa

hàng với hai tay rảnh rang sau bao nhiêu tháng trời. Tôi đã đi dọc các khoang tàu và thầm cảm ơn Chúa vì không phải mang theo giọng ca opera nào. Chỉ một tiếng đồng hồ thảnh thơi thôi đã đủ làm tôi thoải mái, nạp lại năng lượng và sẵn sàng tiếp tục đối mặt với các thử thách.

Mọi bà mẹ đều đau lòng khi phải để con ở nhà lần đầu tiên; khi phải xa con lâu; khi con bị ốm, con khóc, hay khi con phải ở nhà với một người mà mình không yên tâm gửi gắm.

Nếu bạn học được cách sắp xếp hợp lý để có thể thỉnh thoảng "trốn con", cuộc sống của bạn sẽ cực kỳ thú vị. Nếu bạn không thể làm được điều này, cả bạn và con sẽ rất vất vả khi bạn có bầu lần nữa và phải vào viện chẳng hạn.

Đến những bà nội trợ toàn-thời-gian đảm đang nhất cũng phải học cách giao con cho người khác trông hộ. Vì vậy, tôi đã chủ định tách phần nội dung này khỏi chương mới về chủ đề "Khi mẹ đi làm", đặt ở giai đoạn trước khi em bé chập chững tập đi. Bởi bạn bắt đầu càng sớm thì càng dễ dàng.

Vậy, làm thế nào để em bé chịu theo vú em, bảo mẫu, hay người họ hàng một buổi sáng? Tôi đã hỏi các bà mẹ – cả người ở nhà cùng con và người vẫn đi làm – và không câu trả lời nào giống nhau hoàn toàn.

IMG_1287

"Hãy chào tạm biệt vui vẻ và dứt khoát. Không khóc lóc, không buồn rầu. Cứ thế mà đi."

Có người nói thẳng luôn: "Đừng phí thời gian. Để con lại và đi thẳng thôi."

Nhưng có người lại nói: "Hãy dành thời gian chuẩn bị tâm lý trước cho con. Đừng để con bị bỏ lại trong hụt hẫng."

Lại có người nhấn mạnh việc dùng đồ ăn để đánh lạc hướng bé: “Hãy lén đi khi bé đang bắt đầu ăn chiếc bánh quy yêu thích.” Hoặc: “Đưa đồ ăn rồi chạy thật nhanh.”

Một người mẹ nói: “Nhớ là luôn phải chào tạm biệt bé nhé.” Trong khi bà mẹ khác khẳng định “lặng lẽ biến mất khi bé không để ý” mới là thượng sách.

Nghe những lời khuyên ấy, bạn chắc sẽ bật khóc vì không hiểu phải làm gì, làm em bé cũng khóc theo và thế là xôi hỏng bỏng không. Vậy nhưng, tất cả những lời khuyên ấy đều đúng. Tôi nhận ra điều này vào một ngày ngồi trên sàn với bé lớn, lúc đó lên hai, tỉ tê về chuyến công tác đi London và rằng chiều mai khi ngủ dậy, bé sẽ thấy một chiếc trực thăng đồ chơi đang chờ mình. Cùng lúc đó, tôi điên cuồng ra dấu cho bảo mẫu đánh lạc hướng bé thứ hai để kịp chạy ra ô tô. Các em bé ở độ tuổi khác nhau với tính tình khác nhau sẽ đòi hỏi những kỹ năng chia tay hoàn toàn khác nhau. Với bé sơ sinh, nhiều mẹ dùng mẹo vặt như đưa áo của mình cho người giữ bé mặc, hoặc xịt nước hoa của mình lên quần áo cô ấy (“Tốn kém, nhưng hiệu quả đấy.”) Nhưng nếu áp dụng cách này cho những bé lớn hơn, bạn có thể sẽ chuốc lấy những tiếng hét thất thanh – khi chồng tôi đi vắng, con trai tôi giận dữ khi thấy bất kỳ người đàn ông nào có tóc đen, xoăn giống bố nó. Nếu như bé sơ sinh phán đoán bằng trực giác thì những bé lớn hơn đã bắt đầu nhận thức được rằng chúng chỉ có một Mẹ và Mẹ lúc nào cũng sẽ quay lại sau khi đi vắng. Còn những ai nhìn giống mẹ đều không chấp nhận được: Mẹ, mà không phải là Mẹ. Trời ơi!

Nếu không được, hãy thử cách “bốc hơi” khi con không để ý. Cách này khá hiệu quả, bởi nó giúp bé không phải nhìn thấy cảnh cánh cửa đóng lại và mẹ đi mất – khoảnh khắc đáng sợ đó có thể ám ảnh bé nhiều tháng. Thế nhưng một khi em bé đủ lớn để suy luận (khoảng 18 tháng trở ra), nếu bạn cứ “bốc hơi” không lời từ biệt, em bé sẽ bắt đầu nghi ngờ và lo sợ bạn có thể “bốc hơi” bất cứ lúc nào, rồi từ đó không thể thoải mái khi ở bên bạn vì lúc nào cũng canh cánh trong lòng.

Bạn cũng có thể chọn kỹ thuật “ván bài cuối cùng”: cách này còn tùy vào tâm trạng và giai đoạn phát triển của trẻ. Đôi khi, thuyết phục được mẹ ở lại đọc một-truyện-nữa-thôi sẽ làm bé khoái chí vì chứng tỏ được quyền lực; nhưng đôi khi cách này cũng khiến việc chia cách mẹ càng khó khăn, vậy bạn nên đi sớm thì hơn.

Một nghịch lý ở đây là càng thân thiết và hiểu rõ tính tình con thì bạn càng dễ tìm cách rời đi nhanh và thích hợp nhất mà không để lại tổn thương nào. Bạn càng thận trọng thì bé càng ít bị tổn thương. Một trong những lời khuyên tâm lý nhất tôi nhận được là: “Đừng trông chờ bé sẽ quyến luyến khi bạn đi, cũng đừng tức giận nếu bé chẳng bận tâm gì.” Thực chất, bạn có thể ngạc nhiên khi biết rất nhiều em bé dưới 18 tháng tuổi thấy hoàn toàn yên ổn khi ở cạnh những người giữ trẻ thân quen. Có đôi khi tôi còn hoài nghi rằng có lẽ chúng thực sự thích sự thay đổi đó…

Nếu bạn học được cách sắp xếp hợp lý để có thể thỉnh thoảng “trốn con”, cuộc sống của bạn sẽ cực kỳ thú vị.

Nhưng con bạn vẫn là con của bạn và chỉ có bạn mới biết phải làm cách nào để rút đi không một tiếng khóc (tất nhiên, nếu bạn dành thời gian cho bé). Còn sau đây là một số thông tin có thể sẽ hữu ích với bạn:

- Một số nghiên cứu gần đây đã công nhận điều mà các bậc cha mẹ có thể đã trải nghiệm và nhận ra: từ khi còn rất nhỏ, các bé đã có khả năng hiểu được tình yêu to lớn của bố mẹ dành cho mình. Vậy nên nếu bạn bộc lộ thật nhiều cử chỉ yêu thương khi ở bên bé, bé sẽ yên tâm hơn kể cả khi không có bạn bên cạnh. Bé cũng sẽ cảm nhận được và không thích nếu bạn không giấu được vẻ tội lỗi, chia tay trong đau khổ mà vẫn phải giả vờ vui vẻ.
- Kể cả những em bé gào thét thảm thiết khi phải xa mẹ cũng sẽ bình tâm lại ngay khi không nhìn thấy bóng mẹ nữa. Trong khi đó người mẹ tội nghiệp có thể khóc ròng và bồn chồn lo lắng suốt quãng đường ra bến xe. Một số người còn nhờ bảo mẫu

ra dấu hiệu bằng cách vẫy cờ, hoặc bóng bay ở cửa sổ khi bé ngưng khóc. Như vậy người mẹ đứng dưới mưa với khuôn mặt hốc hác tần tảo sẽ thấy và yên tâm đi làm, giống như những nữ anh hùng chỉ chờ hiệu lệnh là ào ra mặt trận.

- Người giữ trẻ, vú em, ông bà, hay những người hàng xóm… chắc sẽ không thích phải tường thuật lại chính xác tất tần tật những thứ xảy ra khi bạn đi vắng, bé thích điều gì nhất, bé làm gì cả ngày, bé có hỏi Mẹ nhiều không; nhưng bạn hoàn toàn có quyền hỏi những điều đó nếu bạn muốn: chỉ là bạn đang muốn hiểu con hơn thôi mà.
- Những em bé khó tính đôi khi sẽ dễ nín khóc hơn nếu được ở trong nhà của mình. Một người bạn của tôi chỉ đủ tiền thuê người nhận trông giữ trẻ theo nhóm, nhưng cô đã thuyết phục được người giữ trẻ đến nhà mình, mang theo ba em bé khác. Cả nhóm trẻ tha hồ chơi và có quậy phá chút ít, xong con của cô rất thích, còn người giữ trẻ và cả phụ huynh của những bé khác đều không thấy phiền. Tuy nhiên, để thu xếp được như vậy không phải dễ dàng.

IMG_1288

- Lần nọ, tôi tình cờ tìm ra một cách để thấy đỡ tội lỗi khi "bốc hơi". Đó là một buổi sáng khi tôi phải giao bé cho vú em lúc chín giờ (em bé lúc đó khoảng chín tháng). Tôi mời cô ấy vào, đặt em bé vào lòng cô ấy và chờ tới khi em bé cười với cô ấy. Xong, tôi yên tâm rời đi. Lần phải chờ lâu nhất là 12 phút, tôi thậm chí đã bị lỡ tàu; nhưng điều đó khiến tôi cảm thấy yên lòng hơn.
- Một điều nữa hoàn toàn chính đáng, đó là quy định cho mọi bảo mẫu hay người giữ trẻ cách xử lý các trường hợp khẩn cấp, dù thỉnh thoảng bạn sẽ thấy việc này ngớ ngẩn. Có lần trước khi ra ngoài, tôi dặn bảo mẫu: "Chúng tôi đi xem đua ngựa, nếu có gì khẩn cấp chị nhớ gọi cảnh sát nhé, họ sẽ gọi loa ở sân vận động để báo cho chúng tôi. Số điện thoại của cảnh sát và cứu hỏa ở trong cuốn sổ màu đen cạnh điện thoại bàn; cả số của phòng khám và những số cần thiết khác nữa. Cô Ann nhà ở cuối đường ngày xưa là y tá tình nguyện, còn chồng cô ấy có

bộ dụng cụ được việc lắm.” (Có lần Nicholas bị kẹt đầu vào chiếc khay tròn nướng bánh, chúng tôi đã mượn dụng cụ khui hộp của anh để gỡ nó ra.) Hay “Cô Nancy cạnh nhà chúng ta rất rành về hộp công-tơ trên gác mái, nếu mất điện chị cứ sang nhờ cô ấy; nếu Rose khóc, có thể là do con bé không tìm được cái chăn lanh của nó; Nicholas không được uống thuốc giảm đau trước 10 giờ 30 đâu. À, nếu nhà cháy, chị hãy đưa bọn trẻ ra ngoài trước, rồi nhớ hỏi lính cứu hỏa liệu họ có thể cứu được chú vịt con mồ côi tội nghiệp trong thùng các-tông ở phòng đọc sách trên tầng được không nhé, có cái thang ở…” Vân vân.
Bạn sẽ thấy mình hơi giống dì của James Thurber[14], tối nào cũng khuân hết của cải để trước cửa phòng ngủ để lỡ có tên trộm nào vào thì sẽ không giết mình. Nhưng có dặn kỹ như vậy bạn mới có một buổi tối yên tâm ra ngoài được.

- Khi đi ra ngoài, bạn cần nhấn mạnh với người giữ trẻ một nguyên tắc bất di bất dịch: trong trường hợp khẩn cấp về sức khỏe, hãy gọi hàng xóm giúp hoặc gọi cấp cứu trước khi cuống cuồng cố tìm cách liên lạc với bạn trong khi bạn đang ở rất xa và chẳng thể xử lý kịp thời. Tiêu chuẩn chọn bảo mẫu của tôi nhất định phải có mục: mạnh dạn, cứng đầu, có chính kiến; trong thời gian làm việc tôi liên tục nhắc nhở và huấn luyện họ về điều này.
- Những cuộc chia xa qua đêm sẽ hơi khác một chút. Nếu bạn bốc hơi sau khi em bé đã lên giường đi ngủ, bạn sẽ có nhiều thời gian hơn – nhưng hãy để ý, nếu bé bắt đầu có ấn tượng là bạn luôn biến mất khi bé đi ngủ, hãy dừng ngay việc đó lại, càng nhanh càng tốt, trước khi thói quen ngủ của bé bị phá vỡ. Hãy chỉ đi khi bé còn thức và biết là bạn đi.

Đừng trông chờ bé sẽ quyến luyến khi bạn đi, cũng đừng tức giận nếu bé chẳng bận tâm gì.

- Bạn không cần phải lo lắng hoặc buồn bã nếu em bé làm mặt lạnh sau thời gian dài xa cách. Chuyện này rất phổ biến và sẽ qua nhanh thôi. Còn nếu nó kéo dài lâu, tôi hiểu là bạn đau lòng cỡ nào. Tôi từng hối hả trở về nhà sau chuyến đi London, chỉ

mong được gặp con để rồi được chào đón bằng sự im lặng lạnh lùng và vòng tay bé nhỏ ôm chặt lấy cổ… cô bảo mẫu hoặc bố nó. Thường là sau đó sẽ có một màn khóc hờn cả thế giới khi đi tắm, xong xuôi thì lại thành cạ cứng của nhau.

- Bạn muốn đi du lịch một mình? (Các bà mẹ đi làm ít khi muốn vậy, trong khi các bà mẹ nội trợ có thể cần nó hơn.) Tốt nhất là thực hiện mong muốn ấy trước khi em bé 18 tháng tuổi. Càng gần tuổi lên hai, em bé càng nhận thức được nhiều hơn, có khái niệm rõ ràng hơn về thời gian và tưởng tượng ra muôn vàn lý do để kết luận rằng mình bị bỏ lại mãi mãi. Một chuyến du lịch cuối tuần khi em bé một tuổi hoặc nhỏ hơn nhờ bà trông giúp là ý tưởng tuyệt vời. Nhưng một chuyến đi cuối tuần nối tiếp bằng một tuần ăn vạ, thức đêm và những câu hỏi dồn dập kiểu “Mẹ không yêu con à?” thì…
- Cuối cùng, tôi sẽ trích dẫn lời của mẹ tôi, sau lần đầu tiên bà phải trông cả hai đứa bé qua đêm. Với nụ cười hiền từ trên môi, bà nói: “Mẹ và chúng nó sẽ sống sót được thôi mà, con yêu. Mẹ không dám hứa sẽ không mặc ngược áo cho chúng, hay sẽ sử dụng được lò vi sóng của con, nhưng cứ yên tâm, ba bà cháu sẽ vẫn ở đây sáng mai, vui vẻ và hạnh phúc theo cách riêng của ba bà cháu.” Và đúng thật là như thế.

IMG_1289

6Công việc nhân đôi: Mẹ phải đi làm!

B

ất chấp các nỗ lực kêu gọi các bà mẹ có con nhỏ quay lại với công việc và cả những thay đổi đáng kể trong nhận thức người dân nhiều năm qua, hầu như mọi người vẫn còn định kiến với những người mẹ quyết định đi làm lại khi con vẫn còn nhỏ.

Người ta đưa ra những lý do chính đáng khiến bạn cảm thấy tội lỗi: kể cả người mẹ chỉ đi làm theo ca cũng có thể bật khóc khi nghe những giọng điệu cảm thương từ những bà mẹ khác, kiểu: “Ôi, chắc em thấy có lỗi với con lắm phải không?” hay “Tất nhiên mỗi người có một ưu tiên rất khác nhau, nhưng chỉ vài tháng nữa thôi là em bé cũng lớn rồi, giai đoạn này mới quan trọng làm sao…”

Các công ty cũng không lấy gì làm tốt đẹp hơn, họ sẽ nghĩ một khi đã làm mẹ thì bạn sẽ không ưu tiên công việc trên hết như trước nữa; những đồng nghiệp độc thân sẽ nghĩ (cũng không hẳn là vô lý) rằng từ giờ bạn sẽ đứng dậy đi về ngay khi kim đồng hồ báo hết giờ làm việc và cần thêm ngày nghỉ để đến trường xem các buổi biểu diễn của con. Đến cả những ông chồng đôi khi cũng thể hiện thái độ chống đối người đang cùng mình gánh trách nhiệm kiếm tiền (“Chẳng lợi lộc gì cho tôi cả, phải không.” Mấy gã gia trưởng lầm bầm. “Mẹ gì mà bỏ con đi làm”). Và cả những người được-cho-là phe đồng minh cũng có giọng lưỡi sắc bén: chuyện quanh một người mẹ đi làm luôn là cảnh sấp ngửa đưa con đi học, để con sau giờ học tự xoay xở một mình ở nhà, tập kịch cùng con, chuẩn bị đồ thể thao, dụng cụ cần thiết… tất cả đều về các bé đã lớn trên năm tuổi. Mỗi khi ai đó khen ngợi: “Chị quá giỏi, quán xuyến được từng ấy việc thật chẳng dễ chút nào,” bạn ngầm hiểu là họ đang nghĩ “... đúng là mẹ sề ích kỷ hợm hĩnh.”

Nếu bạn giao con cho người giữ trẻ, họ sẽ suy diễn ngay mùi bạo hành. Nếu bạn thuê bảo mẫu tại nhà, họ sẽ cho là bạn ỷ có tiền nên phó mặc con cho người khác cả ngày lẫn đêm. Nếu bạn đành lòng mang con theo đến nơi làm việc, không quản mệt nhọc cho con ăn cả giờ nghỉ trưa, họ lại càng phản đối, cho rằng công sở không phải là chỗ cho trẻ con. Nói chung là nếu bạn đi làm, cái gì họ cũng sẽ nói được.

Vậy tại sao chúng ta vẫn đi làm? Tại sao không bỏ hẳn ra vài năm chăm sóc con rồi hãy quay lại với công việc? Có rất nhiều lý do. Tôi phải thừa nhận lý do gốc rễ của tôi ngoài phần lớn là yếu tố kinh tế, bởi cả hai chúng tôi đều làm việc tự do, còn một phần vì tôi đã nghĩ mình sẽ phát điên nếu chỉ ru rú trong nhà với lũ trẻ ngày này qua ngày khác. Thế nhưng sau một thời gian, tôi nhận ra mọi việc không hẳn như tôi nghĩ. Ngồi trước bàn phím, tôi ước mỗi cuốc tàu dọc London từ nhà tới trường quay có thể nhanh như điện xẹt (để tôi có thể nán lại nhà tới khi lũ trẻ thức dậy và hôn tạm biệt chúng). Nhìn qua khung cửa sổ, tôi thấy cô bé bảo mẫu mặc chiếc quần jean trẻ trung đang đùa giỡn vui vẻ với hai đứa trẻ nhà tôi trên bãi cỏ đầy nắng và kiếm được khoản lương từ chính thu nhập mà tôi kiếm được bằng cách chật vật vượt qua quãng đường giờ cao điểm. Chơi xong, cô bảo mẫu sẽ đưa các bé ra ngoài để uống một tách cà phê và còn cười đùa rôm rả hơn với nhóm mẹ-và-bé, còn tôi, cách đó hàng chục cây số, thì đang trải qua một cuộc tranh luận dài dòng và chán ngắt với ông tổng biên tập tạp chí cứng đầu. Có thể tôi đứng núi này, trông núi nọ. Nhưng tôi dám cá rằng, trong nhóm mẹ-và-bé ấy cũng có những người mẹ ngày đêm chăm sóc con tận tụy đang nghĩ cuộc sống của tôi thật tuyệt vời và đáng ao ước. Thật ra, đúng là có những buổi sáng đi làm, tôi thấy thật hạnh phúc khi thoát được thằng bé đang mọc răng, đòi hỏi và quậy phá. Nhưng bạn phải quyết tâm và cố gắng, nếu có thể, để không bị rơi vào hoàn cảnh không-thể-trở-lại-như-cũ. Trong một số hoàn cảnh và ở một số thời điểm, người mẹ và em bé còn nhỏ của mình nên ở cạnh nhau, mặc dù phải giảm bớt thu nhập.

Kết hợp chuyện đi làm và làm mẹ đòi hỏi sức chịu đựng vĩ đại, lâu dài và hầu như không còn chút tự do nào.

Dù vậy, chúng ta không thể phủ nhận rằng thu nhập cũng rất quan trọng. Ở Anh, gần nửa số bà mẹ có con nhỏ dưới hai tuổi làm một công việc gì đó và làm không chỉ để kiếm thêm thu nhập cho bản thân mình. Có người đi làm để giữ kinh nghiệm làm việc, phòng sau này sẽ gặp khó khăn khi tìm việc nếu nghỉ ở nhà quá lâu. Nhiều người đi làm vì miếng cơm manh áo, để trả tiền thuê nhà, tiền thuế. Họ cần công việc không phải chỉ vì nằm trong diện đói nghèo, mà có thể chỉ vì tiền thuê nhà liên tục tăng do lạm phát, hay vì thu nhập của người chồng đang ở mức báo động, cũng có khi vì bố bọn trẻ đang mong muốn bớt việc để dành thời gian nhiều hơn cho con cái. Cũng có thể họ đi làm để dành dụm cho những kế hoạch lớn của gia đình – đi du lịch, hay di cư, hay mua một chiếc du thuyền, hoặc xây nhà cho ông bà.

Dù lý do là gì thì bạn cũng hoàn toàn không nên cảm thấy tội lỗi. Nếu bạn thật sự thấy có lỗi và cảm giác rằng việc đi làm sẽ ảnh hưởng trầm trọng đến mối quan hệ với con – hãy làm gì đó táo bạo. Bán ngôi nhà to để mua ngôi nhà nhỏ hơn, nhận việc là ủi hay đánh máy tại nhà, làm việc vào ban đêm còn ban ngày làm mẹ, nhận giữ thêm trẻ, cho thuê bớt phòng trong nhà – bất kỳ việc gì. Và nếu bạn thấy những lựa chọn này còn kinh khủng hơn cuộc sống hiện tại thì có nghĩa là những gì bạn đang làm là điều tốt nhất có thể rồi; tại sao phải cảm thấy tội lỗi?

Nếu bạn đi làm hoàn toàn để thỏa mãn bản thân (một số người làm vậy), tất cả những gì bạn cần làm là chắc chắn sẽ tiêu từng đồng để trở thành một người phụ nữ yêu đời hơn, xuất sắc hơn. Mỗi ngày, ở đâu đó vẫn còn những bà mẹ bỏ rơi, đánh đập con mình; trong khi ở nơi khác, một em bé đang rất hạnh phúc trong sự nâng niu của mẹ kế hay cô bảo mẫu. Không phải cứ sinh con ra đã là điều kỳ diệu. Chỉ có trách nhiệm lớn lao là không thể chối bỏ được. Còn nếu như bạn cố gắng đẩy cái trách nhiệm yêu thương con vô điều kiện ấy đi, có thể cuộc sống của bạn cũng không hạnh phúc gì hơn. Nếu điều

đó cũng chẳng làm bạn phiền lòng, thì bạn sẽ không bao giờ hiểu được ý nghĩa của cuốn sách này…

Nhưng, giống như một người bảo vệ ga tàu đã nói khi thấy tôi cứ cuống quýt đòi tàu tăng tốc: “Làm gì mà phải vội đến mức đó.” Kết hợp chuyện đi làm và làm mẹ đòi hỏi sức chịu đựng vĩ đại, lâu dài và hầu như không còn chút tự do nào. Bạn sẽ phải quán xuyến ti tỉ thứ và hy sinh cũng nhiều như vậy. Nhưng sẽ chẳng ai thương cảm bạn cả. Một số người còn bất lịch sự tới mức nói thẳng vào mặt bạn rằng “chỉ vì tiền”, còn rất nhiều người khác nghĩ thầm như vậy trong đầu. Họ quên là bạn cũng phải làm một đống việc nhà sau một ngày dài vất vả bên ngoài.

Các lựa chọn về công việc được chia ra khá rõ ràng như sau:

IMG_1290

1. Làm việc xa nhà

Đến giờ đi làm rồi! Cô ấy là một nhà thiết kế thời trang kiêm một người mẹ – cầm cặp tài liệu trên tay, nhanh chóng bước lên chiếc Volvo bóng loáng sau khi thơm tạm biệt lên đôi má phúng phính của bọn trẻ và dặn dò cô bảo mẫu trẻ dễ thương về món tráng miệng bữa trưa của tụi trẻ trong tủ lạnh. Rồi cô ấy đi đến văn phòng, nơi thư ký đang chờ đợi những quyết định sắc sảo từ cô về số báo ra buổi sáng hôm đó. Thật là một phụ nữ phi thường! Hẳn là ai nhìn thấy cách cô ấy cười thật tự tin trên trang bìa tạp chí Life Style cũng sẽ ngưỡng mộ đến phát điên!

Không, thực ra là không đâu. Chúng ta ghét cô ta tận xương tủy. Sáng nào chúng ta cũng dành thời gian đùa giỡn, ú òa với lũ trẻ đến tận gần giờ tàu chạy, nhanh tay nhặt vội bộ quần áo đỡ bẩn nhất trên sàn nhà, xỏ vội vào những đôi giày bệt cũ kỹ, rồi nhắc cô bảo mẫu mặt đang tái mét vì đau răng rằng nếu đau quá và cần đi bác sĩ thì hãy gửi em bé cho cô hàng xóm; đến bốn giờ khi cô hàng xóm phải đi đón con thì hãy gửi bé sang căn hộ số 13; thêm nữa, nếu bác sĩ nói ngày hôm sau cô ấy phải đi nhổ răng thì nhất định phải gọi điện báo ngay lập tức trước 12 giờ 30 để mình còn kịp hủy buổi

họp và ở nhà buổi sáng, bởi ngày mai dì ruột của cô hàng xóm sẽ tới và cô ấy không thể trông hộ em bé được.

Rồi chúng ta chạy vội ra xe, tay ôm túi xách, tim đập thình thịch không biết đã cho mèo ăn chưa, hay cô bảo mẫu liệu có ngất xỉu vì đau răng rồi để em bé bò vào lò sưởi không. Đến chỗ làm, chúng ta cũng cạn kiệt năng lượng, chỉ đủ sức làm cốc cà phê với khuôn mặt nhăn nhó khi bàng hoàng nhận ra mình đã bỏ qua buổi họp đột xuất lúc 5 giờ 30 để kịp về tắm cho con. Chúng ta đều sống một cuộc sống như vậy và thầm nguyền rủa vẻ điềm đạm yêu đời của Quý Bà Phi Thường đến từ hành tinh Viễn Tưởng.

Chẳng có cách nào tránh được công việc chăm con. Nhà nào có điều kiện hơn có thể sẽ đỡ hơn một chút, nhưng dù bạn thuê cả bảo mẫu và người giúp việc thì vẫn có một ngày đẹp trời nào đó một trong hai người sẽ bị sởi, còn em bé thì khóc thét lên vì sợ người còn lại. Ngay cả khi bạn có những người hàng xóm tốt bụng nhất thế giới thì cũng có ngày tất cả bọn họ rủ nhau đi tiệc Trà Chiều dành riêng cho Phái Đẹp, đúng lúc cô bảo mẫu nhà bạn xin nghỉ để đi hẹn hò, còn chồng bạn thì đang đi công tác Peru. Ý tôi là, thể nào cũng có những ngày chúng ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc mang theo nôi xách tay, đồ chơi hay hộp sáp màu (có khi là cả một chiếc bô nhựa) đến văn phòng và ở đó vài giờ. Điều này xảy ra ở mọi nơi tôi từng làm việc (thông thường những người mẹ thoải mái làm việc này nhất lại là những người có chức khá cao trong văn phòng. Ở chỗ làm mẹ có thể là trưởng phòng thật đấy, nhưng với con thì mẹ chỉ là thư ký thôi). Nhưng chừng nào Trái đất còn quay, những em bé còn cần được chăm sóc chu đáo và những người phụ nữ tài năng còn phải cống hiến, thì vẫn có ai đó ở nơi nào đó sẽ phải chịu phần thiệt thòi và làm bạn với những tiếng líu lô phát ra từ chiếc giỏ nôi phía sau tủ hồ sơ ở nơi làm việc. Anh trưởng phòng của kênh Radio 4 có lần vừa tham gia cuộc họp lớn vừa thay bỉm cho con ngay trên sàn nhà. Thật ấn tượng khi anh ấy làm chủ tọa cuộc họp mà vẫn có thể làm việc đó, không để ai nhận ra và trong chính văn phòng của mình. Bản thân tôi cũng từng phải cho Nicholas bú ngay trong cuộc họp với hai viên cảnh sát cấp cao và người điều hành kênh Radio 4, khi không thể nhờ được ai trông con

hộ. Ngoại trừ việc thằng bé nấc cụt liên hồi, việc cho bú diễn ra khá kín đáo.

IMG_1291

Nhìn chung, tốt nhất chúng ta nên hạn chế nhắc đến chủ đề con cái tại nơi công sở, nếu có thể. Những câu chuyện của bạn rất dễ trở nên lạc lõng; còn nếu bạn liều lĩnh mang con tới văn phòng, hãy cảnh giác với mùi của những tuyệt phẩm nôn, trớ và tâm lý căng thẳng nguyên ngày. Hãy giữ những nguyên tắc sau để bảo vệ uy tín của mình:

- **Học cách thay đổi nhịp sống trong ngày.** Bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng ngay khi cuống cuồng về nhà sau giờ làm, bạn lập tức phải chậm lại để chơi đùa cùng em bé, tập nói từng từ cùng con, tạo ra những âm thanh kỳ quặc, kiên nhẫn kéo hết bàn tay tí hon này đến bàn tay nhỏ xíu khác khỏi ổ cắm điện. Nhưng đến buổi sáng lại phải nhớ tăng tốc để đi làm. Đã lâu rồi tôi không còn cười cợt khi nghe những câu chuyện kể về người phụ nữ nọ khi đi ăn tiệc đã đãng trí cắt nhỏ hết thức ăn của người ngồi cạnh như đang cho con mình ăn. Ấy là kể từ khi tôi nhận ra tâm trí mình lúc nào cũng bị ám ảnh bởi một em bé trong tưởng tượng kể cả khi đã ra khỏi nhà.
- **Đừng gọi điện về nhà liên tục.** Khi gọi về nhà, hãy ra khu vực nào đó vắng người, hoặc cố gắng không nói quá to khiến những người xung quanh phải chú ý. Nói tới đây, tôi lại nhớ có lần tôi thật sơ ý khi nói chuyện với bảo mẫu qua điện thoại ngay trong một văn phòng của Tatler trước mặt đội nhân viên trẻ măng, chưa vướng bận con cái:

“Ở nhà ổn không, Claire? Bé làm SAO? Không! *Mọc răng á?* Không thể thế được! Tôi chưa thấy bao giờ – thật không thể tin được! Ôi thật tuyệt vời, thơm bé một cái giùm tôi nhé!”

Những cô cậu độc thân nghe được những gì tôi nói thì nổi da gà, mấy cô thư ký tòa soạn điệu đà chỉ biết nhún vai lắc đầu. Duy có chị phó tổng biên tập, con cái đề huề, gửi tặng tôi một nụ cười chớp nhoáng đầy ẩn ý…

- “Không bao giờ đề cập đến chuyện con cái ở nơi công sở, trừ khi được hỏi.” Đó là lời khuyên từ một bà mẹ công sở. “Và nói cực kỳ ngắn gọn thôi. Đàn ông không bao giờ nói chuyện con cái ở cơ quan cả.” Tuy nhiên không phải văn phòng nào cũng vậy; tôi từng làm việc ở một đài phát thanh địa phương toàn các ông bố mới lên chức, ở đó phụ nữ chỉ tập trung vào sự nghiệp còn mấy ông đàn ông thì ngồi tám về nhau thai và bỉm sữa.
- “Hãy thật sành điệu vào.” Một bà mẹ ba con nói. “Sơn móng tay, trang điểm đẹp, tạo ấn tượng rằng bạn đang làm việc rất hiệu quả mà vẫn còn thời gian cho riêng mình!” Ôi trời, thật phân biệt giới tính quá, nhưng hoàn toàn là sự thật.
- Nếu bạn gửi con ở trung tâm giữ trẻ, hãy chuẩn bị sẵn đồ cho con theo tuần để mỗi sáng không phải lăn tăn vướng bận vì các vấn đề bỉm và sữa.
- Còn nếu ở nhà đang có biến, hãy “dặm lại lớp trang điểm, gọi điện về nhà thường xuyên nhưng đừng để ai biết, nếu việc trở nên nghiêm trọng hơn – hãy giả vờ bị đau đầu và đi về.”

2. Làm việc bán thời gian

Đây là một lựa chọn tốt cho các bà mẹ (và cả các ông bố; biết đâu một ngày nào đó mô hình gia đình có bố và mẹ mỗi người làm việc nửa ngày lại trở nên phổ biến). Bạn có thể làm việc theo nhóm, theo giờ mình tiện làm, hoặc theo ca, hay bất cứ hình thức nào có thể mang lại thu nhập và mở một cánh cửa giúp bạn không bế tắc với bỉm sữa suốt cả ngày. Duy có một khó khăn, đó là nếu bạn không có ai giúp đỡ, công việc của bạn sẽ không chỉ là bán thời gian. Rất nhiều phụ nữ vội vã trở về nhà sau ca làm đêm, để rồi lại dành nguyên cả ngày chăm sóc con cái; một vài ông bố cũng vậy. Như vậy thật cũng chẳng phải là cách hay. Nếu có thể, hãy thuê người giúp việc, kể cả là chỉ một tiếng một ngày, để giúp bạn thoải mái hơn. Làm chung việc cũng là một xu hướng; các công ty nhận ra họ chỉ phải trả lương cho một người lao động nhưng lại có được sức lao động của một người rưỡi, vì chỉ có cùng một công việc mà ai cũng muốn thể hiện tốt hơn người kia.

Một nghề mới được sinh ra thể theo nhu cầu này: dịch vụ chia sẻ bảo mẫu giữa các bà mẹ đi làm bán thời gian. Bảo mẫu sẽ di chuyển giữa các nhà tùy vào thời gian các bà mẹ ở nhà hay đi làm. Nghe thì có vẻ hời hợt, nhưng về mặt kinh tế lại tiết kiệm được kha khá, chỉ cần bạn sắp xếp được ổn thỏa với gia đình kia và tìm được người bảo mẫu tốt.

3. Làm việc tại nhà

Thoạt nghe, chắc chắn bạn sẽ thấy đây là một sự kết hợp tuyệt vời. Viễn cảnh trong mơ là bạn ngồi ung dung tại bàn làm việc, lũ trẻ nô đùa xung quanh. Bạn vừa có thu nhập riêng, lại vừa được ở cạnh những tình yêu bé bỏng. Bạn làm chủ thời gian của mình. Sẽ không có chuyện lũ trẻ không được tắm rửa sạch sẽ hay bị bỏ rơi khi đang lên cơn sốt. Bạn chỉ việc đứng dậy và bước vài bước là có thể ôm con vào lòng. Thật kỳ diệu.

Một số bà mẹ siêu nhân có thể làm việc tại nhà – may vá, đánh máy, biên tập, viết lách, lập trình, thêu thùa, kinh doanh online – mà không cần ai giúp trông trẻ. “Tôi lấy hàng rào đồ chơi quây chắn lại rồi ngồi làm việc trong đó.” Một bà mẹ nói. Thế nhưng, chỉ cần một giây tự nhiên yên ắng lạ thường là bạn sẽ ngay lập tức đứng lên, ra chỗ vừa thấy bé chơi, tim đập thình thịch và thấy con quỷ nhỏ của mình đang ăn xà phòng hay say sưa xé sách.

Có người thì khuyên: “Hãy bật nhạc hay băng kể truyện cổ tích, sẽ giữ được bé tầm nửa tiếng.”

Tệ hơn nữa là câu trả lời: “Không, nói chung là bó tay.” Hay: “Chỉ được khoảng 10 phút yên bình rồi sẽ có đứa đòi con cũng muốn có máy đánh chữ hoặc nằng nặc muốn đi ra ngoài chơi.”

Điệp khúc được yêu thích nhất luôn là: “Hãy tranh thủ lúc bé ngủ trưa.” Bà mẹ nào cũng biết một “mánh khóe” là dụ dỗ bé ngủ thật ngon giấc này. Tôi nhớ là hồi bé mình “được nghỉ” trưa đến tận lúc đi học (hình như trong cả mấy tháng nghỉ hè khi đã đi học nữa, tới tận năm tám tuổi). Lớn lên tôi mới nhận ra ai mới là người “được nghỉ” suốt mấy tiếng đồng hồ đó.

Dù vậy, ở tuổi nào đi nữa, chúng ta vẫn thích được dành thời gian trong căn phòng êm đềm và bình yên, với sách và tiếng nhạc chẳng hạn. Vấn đề duy nhất với giấc ngủ trưa là một khi bạn đã luyện cho bé ngủ được thì đừng phá luật quá hai ngày, nếu không sẽ rất khó để bé tập ngủ lại. Một mặt khác rất dở khi bạn làm việc tại nhà là bạn sẽ phải đang tâm dỗ cho con ngủ thêm cả khi bé muốn dậy, từ chối những tiếng gừ gừ và những nụ cười rủ rê chơi đùa của bé và có thể còn khó chịu khi con chỉ muốn ngồi lên đùi bạn. Hẳn đây chẳng phải là cách để trở thành một bà mẹ hạnh phúc. Không lâu sau bạn sẽ bắt đầu ghen tị với những bà mẹ công sở vì ít nhất, khi ở nhà, họ có thể dành 100% tâm trí để chơi với con cái.

Tuy nhiên, không việc gì phải như vậy. Bạn hoàn toàn có thể làm việc hiệu quả tại nhà và vẫn là một bà mẹ tuyệt vời, chỉ cần mướn một cô bảo mẫu trông trẻ trong khi bạn làm việc mà thôi. Còn nếu bạn nghiêm túc làm việc cả ngày, hãy thuê những người trông trẻ không cần nhiều kinh nghiệm, trẻ và giá thuê rẻ hơn, như một em sinh viên nhanh nhẹn chẳng hạn. Tóm lại, bạn phải có người giúp đỡ. (Tốt nhất là ai đó vừa biết trông trẻ vừa làm được việc nhà. Như vậy sẽ hiệu quả hơn nhiều so với một cô bảo mẫu chỉ nằm dài xem ti-vi suốt hai tiếng trong khi bé ngủ.)

Một bà mẹ làm việc tại nhà vừa duy trì nguồn tài chính ổn định và vẫn có liên hệ với xã hội bên ngoài, vừa học được những điều hoàn toàn mới.

Còn nếu phí thuê bảo mẫu quá đắt đỏ, hãy thuê những người giúp đưa lũ trẻ đi dạo vào một khung giờ nhất định; hoặc rủ các bà mẹ nội trợ hàng xóm thay phiên nhau trông các con. Tuy nhiên cách này có thể trở thành cơn ác mộng khi bạn gửi con đi được ba buổi trong tuần, để rồi “may mắn trúng thưởng” được tận 12 em bé để trông trong một buổi trưa, không có ai giúp! Cô bạn cũ của tôi cay đắng than thở khi phát hiện ra rằng phần lớn các bà mẹ hàng xóm trong hội “trông trẻ buổi trưa” đều giao việc trông lũ trẻ cho người giúp việc. Hóa ra trong nhóm có mỗi mình cô ấy là bà-mẹ-tâm-huyết-nhất. Thật là một cảm giác uất ức, chí ít thì cũng phải được

tặng thưởng thêm công chăm sóc chu đáo, nấu thức ăn đầy đủ dinh dưỡng và giọng chuẩn thành phố chứ!

Nhưng dù bạn thuê một bảo mẫu toàn thời gian đi nữa thì vẫn sẽ có những rủi ro cản trở bạn làm việc tại nhà:

- Chín giờ đúng. Bảo mẫu đã sẵn sàng; bạn cũng sẵn sàng bắt tay vào việc; nhưng con bạn thì khác. Tự dưng hôm nay thằng bé lăn ra sốt và nhằng nhẵng chỉ muốn Mẹ thôi. Không muốn lâu la, bạn để thằng bé nằm gối lên đùi và làm việc. Đến khi bé cảm thấy dễ chịu và đủ thoải mái để giao lại cho cô bảo mẫu chăm thì, ơ kìa, cô bảo mẫu đã dẫn bé còn lại ra ngoài đi dạo từ lúc nào…
- Chuông điện thoại reo. Bạn quên không mang theo điện thoại vào phòng làm việc. Cô bảo mẫu chưa kịp mang máy vào giúp bạn thì em bé đã với được chiếc điện thoại trước, vậy là một tràng toàn “pipi pupu boa boa chè chè” đã được nối thẳng với sếp của bạn. Chẳng đâu xa, tình huống trớ trêu mà tôi ước gì mình có thể quên được là cuộc gọi điện của ngài Thủ tướng Edward Health, khi ông gọi riêng cho tôi để chia sẻ một câu trích dẫn cho bài báo. Trong suốt vài phút, ngài Thủ tướng tội nghiệp đã phải tiếp chuyện cậu nhóc hai tuổi cứ hồn nhiên u ơ ngâm nga “bản giao hưởng” không đầu không cuối, rồi bi bô thêm một tràng khó hiểu về những chú vịt… Ôi, nhắc lại mà tôi vẫn còn xấu hổ.
- Bạn đang làm việc suôn sẻ và sắp hoàn thành nốt đoạn cuối công việc. Bất chợt cô bảo mẫu gõ cửa. Bồn rửa bát bị tắc và tràn cả nước bẩn vào phòng chơi của em bé. Chẳng ai hướng dẫn trước cho bạn cách thông bồn rửa bát, còn hợp đồng của cô bảo mẫu thì ghi rõ “không nhận làm các công việc nặng nhọc”. Và bởi “hợp đồng trọn đời” của bạn chẳng có điều khoản loại trừ nào nên bạn đành tìm cách xoay xở với cái ống thoát nước, trong khi cô bảo mẫu thì thơm tho sạch sẽ trông coi những đứa trẻ dễ thương. Vậy đó, thật chẳng giống Quý Bà X. nào đó trên bìa tạp chí chút nào.
- “Rầm!” Một tiếng hét thất thanh. Bạn ngồi rúm người trong phòng làm việc không biết chuyện gì vừa xảy ra. Tiếp theo là

một sự im lặng chết chóc. Không chịu nổi sự bồn chồn, bạn đứng lên ra bếp kiểm tra: chẳng có chuyện gì cả, mọi thứ vẫn rất bình thường. Lỡ vào bếp rồi thì đành pha tách trà uống vậy, trong đầu bạn vẫn tò mò không biết tiếng hét vừa rồi do nguyên cớ gì, lại không dám tỏ ra mặt rằng mình không tin tưởng cô giúp việc. Uống xong tách trà bạn mới chợt nhật ra gần tới giờ nghỉ trưa mất rồi. Vậy là đi tong 30 phút bạn loanh quanh vẩn vơ không làm được việc gì.

IMG_1292

- Tới giờ ăn trưa. Bạn không nói trước với cô giúp việc là mình có ăn trưa ở nhà không. Việc thì nhiều, bạn chỉ muốn ăn nhanh một chiếc bánh mì kẹp ngay tại bàn mà thôi. Nhưng vừa vào bếp để làm bánh thì bạn đã thấy món mì pasta cô giúp việc làm sẵn, có cả phần cho bạn. Thái độ cô ấy còn lạnh lùng, tỏ rõ thông điệp: "Bà chủ ra ăn muộn nên đồ ăn nguội cả rồi." Vậy là bạn cố ăn chỗ mì, làm hết phần dọn rửa để không làm mếch lòng cô giúp việc thêm nữa, rồi đưa em bé đi nghỉ trưa. Lại mất tiêu hai tiếng đồng hồ… Chỉ vì sợ mếch lòng cô giúp việc mà bạn đang đối diện nguy cơ trễ hạn bàn giao công việc. Vừa ngồi xuống trước máy tính, điện thoại lại reo. Là một bà mẹ trong hội bỉm sữa bên đầu dây bên kia: "À, tôi nghĩ là chị đang ở nhà nên gọi…"
- Bạn đang ngập mặt trong công việc. Điện thoại reo. Một bà mẹ bỉm sữa có con trạc tuổi con bạn gọi để rủ bạn đưa con qua bơi và tám chuyện. Phân vân một lúc, bạn chợt nhận ra (dù không thực sự thoải mái) rằng cô bạn ấy muốn trút bầu tâm sự bên bể bơi với bạn chứ không phải với cô bảo mẫu. Vậy thì đi. Và nửa ngày làm việc lại trôi qua nhanh chóng. Những tình huống tiếp theo đây sẽ ngược hẳn lại:
- "Băng đảng" bảo mẫu trong khu đang tụ tập tại nhà bạn để uống trà. Bạn đành tham gia cùng vì cũng muốn biết con mình đang được chăm sóc bởi những người như thế nào (dù sao, nếu đi làm công sở bạn cũng sẽ chẳng thể làm gì được trong tình huống này).

- Cuối ngày, tụi trẻ đã lên giường đi ngủ, chồng bạn cũng ở nhà, còn bảo mẫu thì đã đi về. Chút bình yên xa xỉ cuối cùng cũng tới. Thế nhưng suốt mấy ngày bạn bị những “sự vụ” như trên quấy rầy, công việc bị ùn lại; thay vì ngồi xuống nhâm nhi tách trà và ăn vặt, hàn huyên với chồng, bạn lại lủi thủi quay lại bàn làm cho xong việc tới một giờ rưỡi sáng. Chỉ tại vẫn còn việc… Mà sự thật là sẽ luôn còn việc để làm.

Thế nhưng làm việc tại nhà không phải lúc nào cũng tồi tệ như vậy. Ẩn sau hàng tá điều bực mình kia là những nguyên tắc giúp bạn tận hưởng những ưu thế của nó: thuê một người giúp việc nhạy bén, có khả năng nắm bắt nhanh thói quen của bạn và càng ít chuyện càng tốt; luôn nhớ mang điện thoại vào phòng làm việc; phân định rõ giờ làm việc và thẳng thừng nói “không” với những kèo tám chuyện, cà phê của các mẹ bỉm sữa trong khung giờ làm; ngoài khung giờ đó ra, hãy dành ra khoảng một tiếng để nghỉ ngơi và khóa cửa phòng làm việc lại nếu bạn thực sự cần tập trung.

Dù sao đi nữa, đôi khi hãy cứ cố gắng cho phép cậu nhóc đang sụt sịt, phụng phịu kia ngồi chờ mẹ dưới bàn làm việc. Nếu không thì bạn cố gắng kiếm thêm thu nhập bằng cách làm việc tại nhà để làm gì? Nếu con bạn thích thú và thấy ổn cả khi chơi cùng người giúp việc thì về lâu dài, thằng bé sẽ không chơi cùng bạn nữa. Một bà mẹ chán ngắt sẽ chẳng thể vui bằng cô bảo mẫu bấy lâu vẫn dạy nó vẽ, nặn đất sét, nghịch nước và nhảy múa hát ca cùng nó.

Bên cạnh đó là những ưu điểm lớn của một bà mẹ làm việc tại nhà. Ngoài việc duy trì nguồn tài chính ổn định và vẫn có liên hệ với xã hội bên ngoài, bạn còn học được những điều hoàn toàn mới. Khi mọi chuyện trong ngày suôn sẻ, bạn sẽ thực sự tự hào về khả năng siêu phàm của mình. Vừa làm việc vừa chăm con giúp bạn học được kỹ năng tổ chức công việc tuyệt vời – bạn có thể xác định rõ đâu là công việc có thể làm khi con vẫn loanh quanh bên cạnh, việc nào có thể làm trong lúc cho con bú, hay công việc nào nhất định phải treo biển “cấm những ai dưới 21 tuổi làm phiền”. Nó dạy bạn khả năng tập trung đáng kinh ngạc: trước đây, tôi từng ngồi nghịch ghim kẹp tài liệu cho hết giờ; nhưng nay, sau khi xong xuôi các việc

trong nhà cần làm trước, tôi phi thẳng đến chỗ bàn phím và chỉ làm việc mà thôi. Chỉ khi hoàn thành công việc thật hiệu quả, bạn mới có thể yêu thương và bao dung hơn với những đứa trẻ bên mình. Tôi thường nhảy vào ôm chầm con trai mình sau một ngày làm việc và nói: "Con yêu, con có biết là cả ngày hôm nay mẹ chưa gặp ai đáng yêu như con không?" (Sẽ khó hơn để nói những câu ngọt ngào như vậy vào những ngày cuối tuần, sau 12 tiếng vật lộn với những cơn ăn vạ hay tranh giành đồ chơi.) Nếu bạn bắt đúng nhịp, được làm việc luôn là một điều thú vị. Nhưng nếu thiếu kinh nghiệm, có hai vấn đề quan trọng bạn sẽ không giải quyết được – kể cả khi bạn nghĩ mình đã cân bằng tốt công việc và gia đình. Cả hai đều là vấn đề cảm xúc.

Điều đầu tiên là (những) đứa trẻ. Nếu bạn thiếu kết nối thường nhật với một em bé – đặc biệt là trước khi bé biết nói hoặc kể chuyện – bé sẽ không nghe lời hay đùa giỡn thân thiết với bạn khi đi chơi cùng nhau. Chúng ta vẫn thường xuyên chứng kiến cảnh những ngày cuối tuần các em bé ăn vạ nằm lăn ra sàn siêu thị, thử thách tính kiên nhẫn của bố và mẹ, chẳng giống em bé ngoan ngoãn như khi ở cạnh cô bảo mẫu hằng ngày chút nào. Thật ra, đây lại chính là dấu hiệu của tình yêu, sự giải phóng nỗi giận, cách để thu hút sự chú ý của bạn, vì bé nghĩ bố mẹ chỉ dành cho mình chút thời gian ít ỏi vào cuối tuần. Mong mỏi cả tuần để đến ngày được đi chơi với con, chúng ta thường khó chịu đựng nổi điều này.

Nhưng bạn hoàn toàn có thể chữa trị căn bệnh này bằng cách chỉnh lại thời gian biểu của mình khi ở nhà. Chỉ cần ở bên bé tại một số thời điểm quan trọng trong ngày là bạn đã kết thân với con hiệu quả hơn một bà mẹ đi làm công sở toàn thời gian rồi. Ví dụ, chúng tôi luôn luôn đánh thức con dậy, giúp chúng mặc quần áo và chuẩn bị bữa sáng cho chúng, kể cả khi có cô bảo mẫu ở nhà. Nếu tôi có việc bận phải đi sớm, đôi khi tôi còn đánh thức chúng dậy sớm hơn. Cuối ngày, bạn có thể dành thời gian tắm cho con (tôi gọi đây là hoạt động được yêu thích nhất trong ngày, khi bọn trẻ tha hồ nô đùa, người thì trần như nhộng) và 30 phút bất khả xâm phạm trước khi đi ngủ. Tôi không thực sự tin vào việc đưa con đi chơi và "dành thời gian chất lượng" với chúng, bởi trẻ con chưa chắc đã muốn kết

thân với bạn theo ý bạn muốn, vào lúc bạn muốn. Thế nhưng khi con ở bên, bạn có thể tập trung vào chúng: không đọc báo hay xem tin tức, mà cùng xây lâu đài Lego hay chơi trò máy bay bằng chân. Những khoảnh khắc quan trọng khi thức dậy buổi sáng và trước khi đi ngủ có giá trị hơn những khung giờ khác trong ngày rất nhiều.

Hãy thêm vào đó những phút giây bất ngờ khác nếu có thể – cùng ăn trưa với con nếu bạn làm việc ở nhà, tổ chức một chuyến "dã ngoại" bằng ô tô tới tiệm photocopy, hay thi thoảng cho con và cô bảo mẫu cùng đón xe buýt tới nơi bạn làm việc – bấy nhiêu thôi đã đủ để bạn lấp đầy khoảng trống tình yêu và sự chú ý mà bé cần, từ đó chuyến đi chơi cuối tuần sẽ ít giận hờn và nhiều tiếng cười hơn. Nếu bạn có thể cười đùa vui vẻ trong bữa sáng thay vì cuống cuồng chuẩn bị đồ đi làm hay bận bịu trang điểm thì còn tuyệt vời hơn nữa, bởi giá trị yêu thương sẽ còn nhân lên gấp đôi.

Vấn đề còn lại là của chính bạn. Sự thật trần trụi là: trong thời gian biểu của chúng ta không có giờ nghỉ giải lao; trừ khi bạn tạo ra nó. Khi không làm việc, thời gian của bạn dành cho con, và ngược lại. Các ông bố thường giỏi hơn trong việc giữ cho mình một không gian yên bình và riêng tư; còn các bà mẹ thì thường rất kém làm việc đó. Tôi đặt câu hỏi "Bạn dành thời gian cho chính mình như thế nào?" cho một nhóm các bà mẹ vẫn làm việc khi có con nhỏ và nhận được nhiều câu trả lời khác nhau, một số rất đáng thương:

"Không biết nữa. Chắc là khi đưa lũ trẻ ra ngoài công viên chơi bắn trận giả?"

"Tôi chỉ có thể dành thời gian cho mình khi tối muộn. Và tôi đã phải dùng tới ba buổi tối để trả lời hết những câu hỏi trong tờ khảo sát này đó."

"Hãy tĩnh dưỡng ngay trong những chuyến tàu điện, giờ nghỉ trưa, hay bất kỳ khi nào bạn có thể ở một mình."

"Cứ tránh xa cả công việc và con cái là được. Chèo thuyền? Hoặc chơi tennis? Chắc chắn bạn sẽ không thể mang theo những đứa trẻ

hay chiếc máy tính xách tay lên thuyền hoặc đến sân tennis được rồi.”

“Tham gia một hoạt động bắt buộc bạn phải ra khỏi nhà đều đặn. Câu lạc bộ, lớp học, tương tự như vậy.”

“Hai tuần một lần tôi lại tự thưởng mình một bữa đi spa, ngâm mình trong bồn tắm kiểu Thổ Nhĩ Kỳ, gội đầu sấy khô, làm móng và mát-xa. Thật thư giãn khi có ai đó làm những việc này cho bạn.” (Tôi hiểu rất rõ sự khác biệt này bởi có một tối nọ tôi đã ngâm mình trong bồn tắm ở nhà và suýt ngất sau khi phải cắt tổng cộng 60 chiếc móng: 20 ngón chân tay của tôi và hai đứa trẻ mỗi đứa 20 ngón khác…)

“Bỏ tụi trẻ ở nhà để dành thời gian cho chính mình khiến tôi cảm thấy vô cùng tội lỗi, chẳng thể tận hưởng được điều gì cả.”

“Bất kỳ điều gì, miễn là cho tôi động tay động chân là được. Tập gym, chơi tennis, hoặc làm vườn!”

Nếu bạn định sắp xếp để đi làm lại, hãy nhớ tranh thủ lên kế hoạch cho các hoạt động của riêng mình.

Hai câu trả lời cuối đã tóm gọn được vấn đề của tôi. Khi tụi trẻ mới sinh, tôi chỉ có thể để chúng chơi một mình khi bận làm việc gì đó cho chúng, như thay nệm cũi hay phơi quần áo – nhưng lại không thể để con tự chơi để bản thân mình đọc tờ báo chủ nhật, bẵng đi một năm sau, tôi vẫn chưa thể để con ở nhà để đi bơi hoặc đi dạo một mình. Đi làm thì không sao; nhưng đi chơi thì… cảm giác thật kinh khủng. Nhưng chính những khi đó, nhu cầu được ra ngoài và có một khoảng không gian riêng không có em bé, được chơi thể thao hay vận động lại trỗi lên mãnh liệt nhất. Việc đẩy xe đẩy (vai thì gồng lên, bước rón rén), hay dắt tay một em bé hai tuổi đi “dạo” không thể gọi là một cuộc đi dạo thực sự. Hầu hết công việc chăm sóc em bé đều quẩn quanh trong những không gian chật hẹp, cử động thật nhẹ nhàng, nâng những vật nặng di chuyển một quãng

cực ngắn. Tất nhiên bạn chẳng phải đổ nhiều mồ hôi, nhưng vẫn hao sức và mệt mỏi một cách khó chịu, và không lành mạnh chút nào. Cũng giống như khi bạn ngồi làm việc trong văn phòng; thử tưởng tượng một ngày của bạn chỉ có hai công việc này thay nhau, chắc chắn bạn sẽ phát điên. Khi được tờ Punch cử tham gia cuộc thi chèo chuyền 13 dặm dọc sông Thames, hai người ngồi cùng thuyền với tôi không thể hiểu tại sao tôi nhất định giữ mái chèo trong suốt chặng đường, không nghỉ tay lấy một giây: đơn giản là nguồn năng lượng trong tôi như được òa lên sung sướng vì được vận động mà không bị bàn tay bé nhỏ nào níu kéo hay phải trông chừng cái đầu ngó ngoáy nào.

Bởi vậy, nếu bạn định sắp xếp để đi làm lại, hãy nhớ tranh thủ lên kế hoạch cho các hoạt động của riêng mình (hoặc kế hoạch lười biếng một mình, nếu bạn thích thế hơn). Đây là một cách sắp xếp lý tưởng – cân bằng giữa cảm giác tội lỗi vì không vội vã trở về nhà và sự bứt rứt khó chịu vì không thể dành thời gian vui chơi cho bản thân – đó cũng là điều bản thân tôi chưa bao giờ thực sự làm tốt. Tôi có một người bạn mạnh mẽ và cô ấy luôn có cho mình một phương án cũng "mạnh mẽ" không kém: cô ấy từ chối mọi chuyến đi chơi của công ty nếu khách sạn không có bể bơi. "Đó là cách duy nhất tớ có thể bơi lội thoải mái không gợn chút lo âu hay đắn đo nào." Cô ấy nói vậy. Nói như thế, nhưng tôi biết rằng ở nhà hàng sang trọng trên tầng thượng khách sạn nào đó, cô ấy vẫn đăm đăm nhìn xa xôi và rơm rớm nước mắt khi mường tượng đứa con trai ba tuổi sẽ thích thú nhường nào nếu được đứng trong chiếc thang máy cao đến vậy.

Vấn đề là, cô ấy đúng: thằng bé sẽ rất thích. Hiểu ra điều này, tôi đã mang theo đứa con trai 20 tháng tuổi theo cùng trong một chuyến công tác đi Plymouth, cùng một người vú em, cả ba chúng tôi cùng ở trong căn phòng nhỏ của khách sạn Holiday Inn. Kết quả là vú em thì mệt tới nỗi đi lảo đảo, Nicholas thì phấn khích tới nỗi cứ nhảy nhót trên chiếc giường nhún êm ái của khách sạn; còn dịch vụ tại phòng thì quên không làm ấm sữa cho bữa sáng. Nói chung, mọi việc khá là "bấn loạn".

Thế nhưng điều quan trọng nhất là không ai phải cảm thấy tội lỗi cả.

IMG_1293

7Truyện cổ tích về hai bảo mẫu

N

gày xửa ngày xưa, có một cặp vợ chồng trẻ tốt bụng là Simon và Sarah đang chờ đón một em bé chào đời. Mỗi tuần một lần, sau những lớp học tiền sản, họ đi về nhà, sửa soạn bữa xế và cùng tranh luận về cách quản lý cuộc sống gia đình trong tương lai. Với sự thống nhất tuyệt đối, họ cùng vạch ra các kế hoạch.

Sarah muốn tiếp tục đi làm sau khi sinh con; Simon cũng không muốn cô chỉ ở nhà làm nội trợ, thong thả tìm thuê một bảo mẫu và hai tuần trước khi Sarah quay trở lại công việc thì cô bảo mẫu sẽ bắt đầu đi làm. Họ tìm hiểu và biết rõ những vấn đề sẽ gặp khi thuê bảo mẫu, không đồng tình với những người bạn khác trong việc trả lương thấp, sỗ sàng, bóc lột những cô gái làm mướn, sử dụng họ để là áo sơ mi cho các ông chồng. (Simon luôn luôn tự là đồ của mình. Anh ấy thuộc tuýp đàn ông hiện đại.) Họ sẽ không để bảo mẫu của mình thiệt thòi: cô ấy sẽ được tuyển chọn kỹ càng, trả lương hậu hĩnh, được tin tưởng và tư vấn kỹ lưỡng trước khi làm việc. Hai bên sẽ cảm thông cho nhau hết mức: nếu Sarah phải ở lại làm nốt việc, bảo mẫu sẽ vui vẻ làm thêm giờ; còn nếu bảo mẫu muốn có thêm thời gian hẹn hò cuối tuần, Sarah cũng sẽ thông cảm và hỗ trợ. Quan trọng là sự thành khẩn, bao dung và trung thành.

Trong giấc ngủ, Simon, một người đàn ông trụ cột gia đình trong bộ dạng hơi lỗi thời, hơi béo và lôi thôi, mỉm cười viên mãn với một giấc mơ nho nhỏ. Trong mơ, anh thấy cô bảo mẫu đang bế đứa bé kháu khỉnh bụ bẫm ra sân chơi, thanh thản ngồi dựa ghế, tay cầm một chiếc khăn xô ẩm sẵn sàng lau bất kỳ thứ dung dịch nào có thể dây vào áo khoác thằng bé. Căn bếp đã được bảo mẫu lau chùi bóng loáng, những đôi tất vương vãi trên sàn cũng đã được dọn sạch và biết đâu (một suy nghĩ chợt lóe lên rất nhanh trong đầu anh) cô bảo mẫu còn tốt tới mức nằng nặc đòi là những bộ quần áo đi làm cho anh…

Còn Sarah đang mường tượng về sự kết hợp tuyệt vời giữa một nữ y tá hộ sinh – dày dặn kinh nghiệm xử lý khi bé bị đầy hơi hay mọc răng – và một người bạn thân mới. Đó chắc hẳn sẽ là một cô gái vui vẻ, lễ phép, mặc quần bò và áo phông, biết đâu cũng sẽ là một cô gái thời thượng sinh ra trong một gia đình trung lưu; hoặc một thôn nữ đảm đang, đã đính hôn với một anh cảnh sát trẻ. Bảo mẫu sẽ tha hồ mời bạn bè của cô ấy tới nhà – để khi vừa đi làm về, Sarah sẽ được gặp các cô cậu trẻ trung nói năng lịch sự đang ngồi chờ trong phòng của cô vú em để đưa cô ấy ra ngoài chơi bowling, mà như vậy thì ai sẽ trông nhà và em bé nhỉ. Phải có một gian phòng công cộng rộng rãi trong nhà – nơi có thể chứa được Simon, Sarah, em bé, bảo mẫu và cả các bạn của cô ấy nữa. Chỉ khác là tới lúc đó sẽ không ai gọi cô ấy là “bảo mẫu”, chắc chắn rồi, cô ấy phải có một cái tên!

IMG_1294

Và thế là cả hai chìm vào giấc ngủ với giấc mơ của riêng mình, cho đến một đêm, Sarah lay Simon dậy, vơ lấy chiếc túi đã soạn sẵn, gọi cho bệnh viện và lên đường bước vào một hành trình vĩ đại.

Ngay lập tức, trên tờ Phụ Nữ xuất hiện mẫu quảng cáo về một “gia đình trong mơ”, yêu cầu tuyển dụng một “bảo mẫu trách nhiệm, nhân ái” cho “bé Damien, 6 tháng tuổi”. Simon định ghi là “bảo mẫu/giúp việc”, nhưng Sarah không đồng ý. Cô ấy nghĩ một người giúp việc sẽ hoàn toàn xa lạ, thô lỗ, thiếu đầu óc và không thể sánh với một bảo mẫu được. Để hai từ đó cạnh nhau là xúc phạm người bạn thân tương lai của cô. Hai người quyết định tuyển “bảo mẫu”; và 78 tin nhắn hồi đáp được gửi đến họ trong vòng một tuần.

Họ khá hồi hộp trong những cuộc phỏng vấn qua điện thoại đầu tiên. Trước đây họ luôn nghĩ rằng đã là phụ nữ thì ai cũng có thể chăm sóc được trẻ con. Nhưng sau một vài cuộc trò chuyện cay đắng với một người phụ nữ Scotland mê rượu, một cô gái nom quỷ quyệt với sơ yếu lý lịch không hiểu sao lại đứt quãng trong hai năm liền, 20 cô gái 1٦ tuổi nhí nhảnh (Sarah quên không giới hạn tuổi trong mẫu quảng cáo) và một cô nàng ngổ ngáo đang chỉ mong có một chỗ trú chân (khi được hỏi sẽ chơi đùa với trẻ con bằng cách

nào – cô ta trả lời: “À, đưa bé lên tàu điện ngầm và đi vài vòng!”), Sarah cảm thấy dây thần kinh đang căng ra như dây đàn. Một phần trong cô cảm thấy áy náy vì mình nợ mỗi ứng viên một cuộc nói chuyện kéo dài 30 phút, kể cả khi những từ đầu tiên của họ cũng đủ nói lên rằng họ thậm chí còn chẳng trông chừng nổi chú vẹt Nam Mỹ cô nuôi trong nhà. Vậy là Simon đảm nhận thay cô, chọn ra những hồ sơ phù hợp trong số ứng cử viên còn lại rồi đưa cho Sarah để cô phỏng vấn họ. Mặc dù họ không được như những gì Sarah kỳ vọng, nhưng cả mười người đều có thể chấp nhận được. Nhớ tới kinh nghiệm từ cô bạn nọ – người đòi hỏi bảo mẫu phải biết rõ phương pháp vừa học vừa chơi Montessori lại giỏi về các phương pháp hỗ trợ trẻ ăn ngủ, rồi kết cục là bị mất sạch đồ dùng bằng bạc trong nhà chỉ sau hai tuần thuê – Sarah cố thư giãn và chọn ra một cô gái dễ chịu, có vẻ trung thực và yêu trẻ nhỏ. Đó là một cô gái 20 tuổi với đôi mắt đẹp. Trao đổi và ký hợp đồng xong, Sarah xà vào lòng Simon khóc nức nở như vừa được giải thoát.

Rồi dần dần, cuộc sống gia đình họ bước sang một chương mới. Họ bắt đầu quen với những chiếc áo con vương vãi trên sàn nhà tắm, đài radio bật kênh nhạc reggae mà họ chưa từng nghe trước đây, rồi không chỉ những bữa sáng mà còn nhiều cuộc ghé thăm đột ngột không báo trước của các bảo mẫu nhà hàng xóm. Em bé vẫn lớn lên hằng ngày. Cô bảo mẫu chỉ dọn dẹp và giặt giũ khi Sarah nhắc. Nhưng Sarah đã quá mệt và bận rộn đến mức chẳng có tâm trạng mà nhắc nhở nữa; mà thôi, quan trọng là em bé luôn vui vẻ là được; thế là cô lại tự tay dọn nhà.

Khi Damien đến tuổi ăn dặm, Sarah cố tình để những cuốn sách dạy cách nấu đồ ăn cho trẻ ở các góc trong nhà và nhấn mạnh về tầm quan trọng của bữa ăn trưa tự làm; xong cô lại không tiện hỏi bảo mẫu về những chiếc vỏ đậu nướng đóng hộp bí ẩn trong sọt rác mỗi chiều là do ai ăn. Cô nghĩ tin tưởng, trung thành, dĩ hòa vi quý là hơn cả; và Damien cũng có vẻ vui vẻ khỏe mạnh. Sarah đáng thương dành quá nhiều thời gian buổi tối để dọn dẹp và nấu nướng cho ngày hôm sau; đáng lẽ cô nên cùng Simon chơi với Damien trước khi đi ngủ nhưng mọi chuyện có vẻ vẫn ổn nên cô không muốn làm mọi việc rối tung lên. Nếu bảo mẫu giận và bỏ đi, Damien

chắc sẽ buồn lắm. Hơn nữa cô không thể nghỉ làm hai tuần để phỏng vấn tuyển người khác được, không phải bây giờ. Cô lại tiếp tục nhẫn nhịn, trong khi cô bảo mẫu trông rất nhàn hạ và vui vẻ…

Cứ thế đến một ngày, Sarah bất ngờ phát hiện mình có bầu lần hai. Cô gái trẻ kia tâm lý hơn một chút, ở lại thêm một vài tháng trước khi bỏ đi Oman theo một gã trai giàu có.

Lần này cả hai vợ chồng không thể đăng mẩu tuyển dụng quảng cáo và phỏng vấn từng người như lần trước được nữa, Simon khăng khăng muốn thuê người qua công ty môi giới. Họ yêu cầu ứng viên phải có bằng cấp, ít nhất là chứng chỉ Hộ Lý, kèm theo trách nhiệm hỗ trợ việc nhà. Lần này, Sarah phỏng vấn ba ứng viên do công ty môi giới chọn lựa. Cô chắc mẩm mình đang làm chủ tình hình và sẽ không phải đụng tay vào chuyện dọn dẹp mỗi tối nữa. Những ứng viên được giới thiệu xuất hiện hoàn hảo: đầu tóc gọn gàng, móng tay được mài dũa sạch sẽ chỉn chu. Sarah chọn người nói chuyện với Damien có vẻ chuyên nghiệp nhất – dịu dàng khi cười đùa và nghiêm giọng yêu cầu thằng bé bỏ tay khỏi ổ điện: “Các cậu bé không bao giờ động vào điện cả.” Sarah rất ấn tượng với điều này vì Damien khá táy máy, cậu bé thích động vào tất cả mọi thứ. “Nào, các cậu bé không bao giờ giật tóc mẹ đâu nhé.” Cô gái lại khuyên Damien, rồi đưa ra yêu cầu duy nhất của mình: Hãy gọi cô ấy là “Bảo Mẫu”. Simon ngồi yên lặng một góc, mỉm cười mãn nguyện, thở phào nhẹ nhõm và cởi bớt cúc ở cổ tay áo.

Cuộc sống trong nhà đi vào một guồng quay mới. Mỗi chiều đi làm về, Sarah thấy căn bếp của mình sáng bóng, ngăn nắp, bát đĩa trên kệ xếp đâu ra đấy, rèm cửa được treo lên ở những nơi trước đó không hề có rèm. Những chiếc áo của Simon được là phẳng từng ly từng tí, đến nỗi trông chúng cứng đơ trong tủ đồ. Damien được thay đồ sạch sẽ ba lần một ngày, ăn uống ngủ nghỉ theo một thời gian biểu nghiêm ngặt. Còn em bé mới sinh, mỗi khi Sarah đi làm về đều thấy bé đang ngồi gặm những món đồ chơi vừa mới tiệt trùng, cổ đeo yếm dãi trắng tinh tươm, nhưng trông bé có vẻ gì đó không được thoải mái.

Lúc đầu, thật khó lý giải tại sao không khí trong nhà trở nên gượng gạo, cứng nhắc. Sarah thì vẫn mơ tưởng đến mối thân tình giữa mình và Bảo Mẫu nên không nghĩ đến chuyện viết hợp đồng chi tiết; và thực tế là cô Bảo Mẫu cũng tự nguyện làm thêm nhiều việc ngoài những việc được giao, bởi vậy, chắc sẽ thật bẽ mặt nếu làm ra một bản hợp đồng.

Cứ đến tám giờ tối, cô ấy lại ra bếp cọ rửa những thứ không ai biết là cần phải cọ rửa. Chăm chỉ như vậy, nên khi cô ấy xin nghỉ phép để đi khám bệnh, chữa răng, nắn xương, hay cả đi cắt tóc, Sarah cũng đành lòng đồng ý, thậm chí xin nghỉ phép để tự mình trông con. Khi hết lý do để xin nghỉ, một ngày Bảo Mẫu xuất hiện và nói "hôm nay là ngày làm nửa ngày của tuần này". Hốt hoảng, Sarah nhận ra thời gian nghỉ trong tuần đã biến thành quyền lợi của cô Bảo Mẫu từ lúc nào và nếu tiếp tục nhượng bộ, cô Bảo Mẫu sẽ chỉ làm bốn-ngày-rưỡi mỗi tuần từ nay về sau.

IMG_1295

Nhưng Sarah vẫn tiếp tục nhân nhượng: cô quyết định sẽ nhờ mẹ mình trông hộ em bé mỗi chiều thứ Sáu. Dù sao thì cô Bảo Mẫu cũng rất siêng năng rồi. Chẳng phải chín giờ tối hôm qua cô ấy vẫn còn đi rửa những miếng đồ chơi xếp hình đề phòng em bé ngậm chúng vào miệng sao? Simon thì bắt đầu bực bội và chỉ mong cô Bảo Mẫu không làm việc sau giờ quy định nữa, thậm chí anh còn tự là quần áo của mình để "đánh tiếng". Nhưng cô Bảo Mẫu vẫn không hiểu chuyện. Cô ta hoặc là ở đó lúc không ai cần đến, hoặc là biến mất suốt những ngày cuối tuần khi gia đình cần người giúp nhất. Vậy mà Sarah vẫn lo lắng và thương cảm, cho rằng cô Bảo Mẫu tội nghiệp đã làm việc quá sức trong suốt cả tuần nên kiệt sức vào tối chủ nhật và không thể đi làm vào sáng sớm thứ hai.

Sau khoảng một năm từ khi có Bảo Mẫu, Simon và Sarah thường xuyên cãi vã, có lần còn dọa ly dị. Họ bắt đầu chán ghét ngôi nhà và không muốn về sau giờ làm việc nữa. Damien đeo bám bố mẹ nhằng nhẵng, còn em bé rất cáu kỉnh. Chúng không bao giờ dám như vậy với cô Bảo Mẫu, chỉ duy với bố mẹ; bởi Bảo Mẫu lúc nào

cũng nghiêm khắc với chúng và luôn cọ bàn bếp bằng dung dịch vệ sinh Milton dành riêng cho trẻ em.

Hãy điều tra thật kỹ lý lịch làm việc của những bảo mẫu ứng viên và quan sát gắt gao những người mới vào làm.

Chỉ đến một ngày, khi Bảo Mẫu xin nghỉ hai tuần đi du lịch, thì mọi việc mới tới hồi kết. Căn nhà bỗng trở nên vô cùng thoải mái, sự riêng tư không còn bị nghiễm nhiên xâm phạm nữa; Sarah bơi trong mớ hỗn độn; Simon là cháy cả cổ và tay áo, mặc quần đùi nhàu nhĩ; Damien và em bé khá bình thản với sự vắng mặt của cô Bảo Mẫu, còn bố mẹ chúng bắt đầu cảm nhận lại cuộc sống vui vẻ. Sau một tuần đánh vật với việc nhà và chăm con nhưng cũng rất nhiều tiếng cười, họ quyết định sa thải cô Bảo Mẫu và tự mình làm lại từ đầu.

Bạn có thể viết nốt phần kết cho câu chuyện. Có thể Sarah đã nhận ra rằng mình nhu nhược bẩm sinh rồi nên ở nhà làm nội trợ sẽ vui hơn là thuê người; cũng có thể họ thử một lần nữa và may mắn tìm được một người giúp việc rất tốt – thân thiện, hợp tác, tâm lý, thẳng thắn và làm việc lâu dài. Cũng có thể mọi chuyện còn tệ hơn nếu họ không may gặp phải người giúp việc lưu manh trong chợ giúp việc trôi nổi ngoài kia. Một cô gái tên Jane Reed, làm cho công ty môi giới giúp việc, từng kể với tôi:

"Có một cô giúp việc chuyên ăn cắp. Tôi đã được biết về cô ta, nhưng công ty môi giới khác lại tuyển cô ta vào làm; cô ta vừa đi ra khỏi nhà thì người mẹ gọi cho tôi và báo: "Cô giúp việc nhà tôi biến đâu mất rồi!" Tôi hỏi: "Tên cô ta là gì?" Và ngay khi người mẹ nói ra cái tên, tôi lập tức nhận ra: "Cô hãy mở túi và kiểm tra thẻ tín dụng của mình ngay." Đúng thật là cô ta đã lấy cắp chiếc thẻ và bỏ đi. Cảnh sát chỉ bắt được cô ta sau khi cô ta cuỗm sạch đồ trang sức của một nhà khác nữa sau đó… Rồi có một cô khác, giờ đã bị các công ty môi giới cạch mặt – cô ta từng để em bé trong cũi với một bình nước mà không thèm trông coi, để em bé bị sặc nước đến mức phải nhập viện một tháng. Đến khi em bé ra viện, cô ta lại lặp lại lần

nữa – còn bà mẹ bị nhóm giang hồ đe dọa không được khởi kiện. Và rồi một cô khác…"

Có lẽ như vậy đã đủ để chúng ta có thể tưởng tượng ra đôi khi các bảo mẫu có thể rất kinh khủng. Cách duy nhất để tránh được những người này là dành thời gian điều tra thật kỹ lý lịch làm việc của những ứng viên (nói chuyện với những người chủ cũ, thuyết phục họ chia sẻ những vấn đề họ đã gặp phải) và quan sát gắt gao những người mới vào làm – kể cả là nhờ hàng xóm theo dõi hộ khi bạn không có nhà… nhất là trong tháng đầu tiên thử việc.

Điều khó lường trước nhất thường là những vấn đề về tâm lý khi có một người hoàn toàn xa lạ bỗng ở cùng nhà với mình và chăm sóc những đứa con mình hết mực thương yêu. Các cô bảo mẫu có thể trẻ hơn bạn nhiều, xuất thân từ hoàn cảnh khác, với tính cách khác (ví dụ như cô ấy muốn dành hết thời gian để chơi với em bé, còn bạn thì không). Thêm vào đó, có thể bạn chưa bao giờ sống trong một gia đình có quản gia, chưa bao giờ quản lý một người giúp việc. Và sự thật là bất kỳ người thứ ba nào ở chung nhà với một cặp vợ chồng cũng đều có nhu cầu giao lưu xã hội và nhu cầu hẹn hò riêng. Cô thiếu nữ đoan trang, nghiêm túc ngồi bàn luận với bạn về sự phát triển của trẻ nhỏ có thể có một cậu bạn trai là một tay đua xe phân khối lớn hùng hổ xăm trổ đầy mình; hoặc tệ hơn là một vài cậu bạn trai xăm trổ đầy mình. Còn cô giúp việc 35 tuổi đáng kính mà bạn đang phỏng vấn có khi chỉ đang tìm việc tạm thời, vì cô đang hẹn hò với một người đàn ông có vợ và vợ ông ta có thể xuất hiện trước cửa nhà bạn bất kỳ lúc nào.

Thật ra, tôi nghĩ là tôi sẽ không phản đối những cậu bạn trai xăm trổ (trong trường hợp của chúng tôi là một cậu lính trẻ ấu trĩ liên tục bấm chuông lúc tám rưỡi sáng thứ bảy, còn cô bảo mẫu thì trốn trong phòng, nhờ chúng tôi đuổi cậu ta đi). Tôi cũng có thể chấp nhận được tình huống người vợ đến tận nhà đánh ghen. Ít nhất những chuyện như thế này chỉ ảnh hưởng đến giờ giấc ngoài giờ làm việc và nếu bất tiện, bạn có thể thay đổi hợp đồng, đề nghị cô ta ra sống riêng bên ngoài – sẽ phải trả thêm một khoản nhưng xứng đáng hơn cho sự riêng tư bạn cần.

Điều tệ hơn chỉ xảy ra khi người chủ không biết điều tiết giữa khoảng cách và sự thân thiện với người giúp việc. Điển hình là nhân vật Sarah trong câu chuyện tôi vừa kể – cô ấy quá nhu nhược, không dám hành động và kết cục là cô ấy phải tự mình làm việc hoặc nhẫn nhịn trong im lặng. Một số khác lại nghĩ giúp việc như một nô lệ được trả tiền – như Jane Reed kể thì những người này không bao giờ cho bảo mẫu nghỉ lễ hay nghỉ ốm, không trả thuế hay bảo hiểm cho họ. Vậy là bạn hoặc bóc lột người giúp việc, hoặc "rủ giúp việc ngồi nhậu hàng tối đến khi họ quá thân thiết với bạn và sáu tháng sau, khi có vấn đề xảy ra, bạn không biết phải giải quyết nó như thế nào nữa".

Một số chủ nhà quá tin người đến nỗi bị lừa hoặc đẩy những đứa trẻ vào nguy cơ bị bạo hành; số khác lại đa nghi đến mức kiểm tra cả túi xách và nhật ký của người giúp việc, khiến họ phát bực và thôi việc luôn. "Một số nhân viên của chúng tôi còn phải dán băng dính trước cửa phòng để bắt quả tang chủ nhà lén vào phòng." Jane kể. Tôi thì nghĩ ai đó nên mở dịch vụ thiền thư giãn cho những người giúp việc này để họ có chỗ để giải tỏa và trút bỏ bực dọc trong người.

Khi tìm người giúp việc: viết ra bản miêu tả công việc chi tiết, bao gồm giờ làm việc, trách nhiệm và thù lao làm việc ngoài giờ; đặt hẹn mỗi tháng để nói chuyện về công việc, cuộc sống và truyền đạt rõ những kỳ vọng của bạn.

Nói cách khác, nếu thuê bảo mẫu hay người giúp việc khi có em bé, bạn sẽ vừa phải học cách gắn kết với một sinh linh mới ra đời, khó hiểu và mong manh dễ vỡ, vừa phải làm quen với một người giúp việc có thể khác bạn hoàn toàn về văn hóa hay suy nghĩ. Hoóc-môn của bạn sẽ lên xuống liên tục và đừng nghĩ chuyện này dễ dàng. Tuy nhiên, cũng không loại trừ khả năng đó. Biết đâu đây sẽ là nền tảng của một tình bạn trọn đời. Bạn có thể bớt lo lắng khi biết rằng cô giúp việc cũ từ 15 năm trước của gia đình tôi nay đã trở thành thư ký riêng cho tôi; hàng xóm của chúng tôi thì vẫn giữ liên lạc và

thi thoảng gặp lại người quản gia Hà Lan giúp việc cho nhà họ từ những năm 70. Điều đó hoàn toàn có thể xảy ra.

Sau đây là những điều bạn nên làm khi tìm người giúp việc: viết ra bản miêu tả công việc chi tiết, bao gồm giờ làm việc, trách nhiệm và thù lao làm việc ngoài giờ; đặt hẹn mỗi tháng để nói chuyện về công việc, cuộc sống và truyền đạt rõ những kỳ vọng của bạn. Là quần áo cho cả nhà? Hút bụi? Nếu có việc gấp, bạn có muốn cô ấy làm thêm việc ngoài giờ với mức thù lao cao hơn không? Có làm bù giờ không? Cô ấy chọn cách nào?

Phỏng vấn không phải là công việc dễ dàng. Hãy chọn người nào muốn nói chuyện về những đứa trẻ nhiều như họ muốn thảo luận với bạn về công việc, hoặc nhiều hơn. Cô giúp việc đến từ Virginia (chính là người trợ lý kể trên của tôi) thậm chí còn ngồi xuống sàn chơi xếp hình Duplo cùng con tôi trước khi tôi bàn tới giờ làm việc. Hãy ghi lại những câu hỏi mà ứng viên hỏi bạn (nếu họ chỉ chăm chăm hỏi về giờ sử dụng ô tô thì có lẽ chăm sóc em bé không phải ưu tiên của họ…).

IMG_1296

Đừng tin vào những tờ giấy chứng nhận hay bằng cấp. Một người vừa được cấp chứng chỉ Hộ Lý có thể thuộc như lòng bàn tay các bước tắm cho em bé, nhưng chưa chắc đã làm tốt khi phải tắm cho một em bé thật sự. Bạn có thể trầm trồ khi được cô gái trẻ đó cho xem cuốn sổ tự sưu tầm các trò chơi với trẻ nhỏ, với mười trang đầu tiên mô tả chi tiết đi kèm hình vẽ cách chơi trò ú òa. Bản thân tôi thích các cô gái chơi ú òa bằng trái tim của mình hơn.

Không gì quý hơn nếu bạn tìm được người giúp việc do chính bạn bè giới thiệu. Một nhà báo nữ là bạn của tôi trông lúc nào cũng vô tư và vui vẻ, có lẽ nhờ cô giúp việc tận tụy trong suốt chín năm liền (trong thời gian đó cô ấy còn sinh thêm vài em bé nữa). “Họ chỉ nói trước với tôi là: Cô ấy luôn cắt tỉa móng tay gọn ghẽ sạch sẽ và không bao giờ chạy theo mấy anh chàng đưa thư. Cả hai đều đúng sự thật.” Nếu đó là một người hoàn toàn xa lạ, bạn nhớ hãy đọc kỹ phần đánh giá của những người chủ trước.

Jane Reed cũng chia sẻ một bí quyết nhỏ: giọng viết phần đánh giá của những người chủ cũ rất quan trọng. Bạn nên đề phòng khi họ chỉ viết chung chung, với giọng văn không mấy nhiệt tình ("Imogen là một bảo mẫu giàu kinh nghiệm và đã chăm sóc hai bé nhà tôi"…). Trong trường hợp những dòng cuối có ghi: "Tôi sẵn sàng chia sẻ đánh giá qua điện thoại và đừng ngại gọi cho tôi" thì ơn Chúa, hãy nhấc ngay máy lên và gọi ngay cho họ. Có thể họ muốn bạn biết những điều kinh khủng về cô gái tên Imogen mà không tiện hoặc không được phép viết ra trong hồ sơ…

Hãy tin vào bản năng của mình, bất chấp tập hồ sơ đẹp lung linh, kể cả khi lũ trẻ tỏ ra thích cô gái đó, nếu bạn cảm thấy có gì không ổn, đừng thuê cô ta.

Một khi đã chọn được người, hãy trao đổi rõ ràng về những công việc cần làm, tạo điều kiện chỗ ở thoải mái, tôn trọng ý kiến và sự riêng tư của cô ấy, không dè bỉu thiện chí của cô ấy và trên hết, tuyệt đối không trút hết cảm xúc riêng của bạn lên cô ấy. Tệ nhất là có những bà mẹ bận rộn với công việc cả ngày nhưng lại ghét phải chấp nhận rằng con mình yêu quý và thích chơi đùa với một người phụ nữ khác, vậy là họ trút giận lên cô bảo mẫu. Chỉ cần nghĩ kỹ chút thôi bạn sẽ thấy không có lý do gì mình phải làm như vậy cả. Nếu bạn tiếp tục suy nghĩ theo hướng đó, đừng thuê bảo mẫu nữa và hãy nghỉ việc ở nhà trông con. Thật ra, nếu đủ khả năng thuê người thì bạn cũng hoàn toàn có thể ở nhà trông con mà không phải lo thiếu thốn kinh tế. Nhưng nếu bạn không-thể-không-đi-làm, thì tại sao lại không chấp nhận thực tế và đừng mất thời gian suy nghĩ về cô bảo mẫu kia nữa?

Sau cùng, họ cũng là con người. Họ sống cùng nhà với bạn. Hãy giới thiệu họ với những người khách tới chơi nhà, đưa họ đi cùng trong những chuyến đi chơi của gia đình hay kỳ nghỉ cuối tuần, nếu họ muốn. À, nhớ xin lỗi nếu người sai là bạn.

Một điều khác nữa. Nếu đã từng nói chuyện với các bà mẹ thuê bảo mẫu và rất bận rộn với công việc, bạn sẽ hiểu rằng nỗi sợ lớn nhất của họ là khi người bảo mẫu đang thạo việc, vui vẻ, thoải mái đột nhiên giận dỗi, chán việc và đòi nghỉ. Một số người rất giỏi đóng

kịch như vậy để đòi thêm quyền lợi; nhưng bị gây áp lực hẳn là việc chẳng dễ chịu chút nào và chắc chắn không phải là điều bạn cần. Nếu từ trước đó bạn đã thân thiết với lũ trẻ thì bạn sẽ không sợ chúng bị quá phụ thuộc vào bảo mẫu. Một gia đình kể lại: "Khi người bảo mẫu của chúng tôi cầm tờ báo Phụ Nữ lên đọc rồi thở dài trong bữa ăn trưa, ra chiều "ý nhị", chúng tôi đã ngồi xuống viết một lá thư gửi công ty môi giới yêu cầu đăng tuyển một người mới. Tôi cho lá thư vào phong bì cẩn thận, ghi địa chỉ nơi gửi và dán sẵn tem lên đó, sau đó để vào ngăn kéo bàn làm việc. Lá thư chưa gửi như một lời cảnh báo đến cô bảo mẫu và giúp chúng tôi mạnh mẽ hơn khi gặp phải những phản ứng giận dỗi hay đòi hỏi vô cớ của cô ta."

Khi đã chọn được người giúp việc: trao đổi rõ ràng về công việc, tạo điều kiện chỗ ở thoải mái, tôn trọng ý kiến và sự riêng tư của họ, tuyệt đối không trút hết cảm xúc riêng của bạn lên họ.

Sau đây là những câu trả lời của các bà mẹ gửi tới tôi khi được hỏi về lỗi lầm lớn nhất khi làm việc với các bảo mẫu. Một số trong đó nghe khá mâu thuẫn, nhưng tất cả đều hữu ích:

- "Quá dễ dãi, hay thương người, cuối cùng chính mình phải đi rửa đồ chơi cho con, trong khi bảo mẫu ngồi uống cà phê."
- "Muốn là một bà chủ được yêu mến."
- "Nhún nhường đến ức nghẹn trong người mà không nói ra được."
- "Hy vọng họ đủ chín chắn, thông minh, nhưng yêu cầu lương thấp và khiêm tốn."
- "Bắt họ làm quá sức, vừa cọ sàn nhà, vừa thức suốt đêm chăm sóc lũ trẻ mỗi khi chúng bị ốm, nhưng lương thưởng thì lại không thỏa đáng."
- "Về nhà sau những ngày đi công tác hoặc đi chơi vui vẻ và hy vọng thay đổi mọi thói quen sinh hoạt hay không khí gia đình theo ý mình thay vì bầu không khí bảo mẫu đã lập ra trước đó."
- "Ghen tị với bảo mẫu vì được lũ trẻ yêu quý."
- "Kỳ vọng ai đó sẽ yêu thương lũ trẻ như con đẻ."

- “Mơ mộng về mối thân tình thay vì mối quan hệ chủ-tớ và can thiệp thái quá vào đời sống cá nhân của họ.”
- “Không kiểm tra công việc hằng ngày của bảo mẫu. Tôi sợ phát khiếp khi biết có những ông bố bà mẹ không biết con mình làm gì hằng ngày. Biết đâu bạn đang trả tiền để con mình được chăm sóc cẩn thận, riêng biệt, nhưng cô bảo mẫu lại đưa chúng đi chơi cùng cả tá đứa trẻ khác và để buôn chuyện với những bảo mẫu khác. Đa số chúng ta không phải là những người ích kỷ – nhưng có những bảo mẫu như vậy đó!”
- “Kỳ vọng mối quan hệ giữa bạn và họ sẽ hoàn hảo mà quên mất rằng quan trọng hơn đó là bọn trẻ cảm thấy thế nào.”
- “Không hướng dẫn họ làm việc. Rất nhiều bảo mẫu trẻ muốn được chỉ bảo công việc họ phải làm.”
- “Hướng dẫn quá nhiều, giao cho họ quá ít quyền.”
- “Quên mất là những cô gái trẻ hoàn toàn bình thường chẳng bao giờ muốn nhốt mình trong căn gác mái vào buổi tối cả.”
- “Không nhận ra rằng tụi trẻ thường sẽ nói chúng ghét ai đó, không muốn gặp ai đó… chỉ vì giận dỗi chứ không có ý gì khác.”
- “Không lắng nghe khi con muốn kể cho mình chuyện quan trọng hay những điều đáng lo ngại về bảo mẫu, bởi bạn không muốn tin những điều này.”

8Cơn lốc mang tên “Lũ Quỷ Nhỏ” (2-4 Tuổi)

N

hiều năm trước, khi còn là sinh viên trường Oxford, tôi có một cậu bạn để râu xồm xoàm và tính khí cực kỳ thất thường.

Cậu ta hay ngồi bên cửa sổ phòng ngủ, cầm một cái loa, hát bài “Carolina Moon” và hay dự những bữa tiệc đông người rồi chửi bới tất thảy những người cậu ta biết, xong lại bật khóc tức tưởi. Cậu ta thích chơi với tôi và khi hiền lành vui vẻ thì đó là một người bạn tuyệt vời với những bài hát Ireland vui vẻ. Nhưng khi không vui, cậu ta có thể mắng mỏ chửi bới tôi ngay trên đường phố, hoặc quậy phá những bữa tiệc đêm do tôi tổ chức bằng cách gây gổ với hết người này tới người khác. Hồi đi dự hội thảo của Đảng Tự Do, cậu mua tận 45 con heo đất khác nhau chỉ bởi khi nhìn chúng cậu ấy nghĩ đến tôi. Thật cảm động khi cậu ta còn xếp chúng dàn thành một hàng trên bệ lò sưởi. Một đêm, sau trận cãi vã với bạn gái, chẳng hiểu bằng cách nào mà cậu ta đột nhập được vào tận phòng ký túc xá của tôi, ngồi thù lù ở chân giường tôi lúc nửa đêm, đi cùng là một cậu bạn phe Đảng Bảo Thủ đang say quắc cần câu mà từ trước tới giờ cậu ta vẫn ghét. Họ muốn rủ tôi uống sâm-panh cùng, thế nhưng chai sâm-panh tội nghiệp đã bị vỡ lúc họ trèo tường qua khu vườn của ngài hiệu trưởng. Cả hai người đều to cao lực lưỡng, nhưng chỉ cần tôi nói đúng một từ (trong bộ đồ ngủ cực kỳ đứng đắn), cả hai “cúp đuôi” ngoan ngoãn đi về. Sáng hôm sau cậu có vẻ ăn năn; nhưng không lâu sau, thế nào mà cậu ấy quyết định dùng búa đập tan tành 45 con heo đất vì nghĩ rằng tôi đã sỉ nhục cậu ấy.

Tôi nghĩ về cậu bạn này rất nhiều trong năm đầu tiên làm mẹ. Trong suốt cả thập kỷ không gặp cậu, bao quanh cuộc sống của tôi là những người bạn hiền lành, phóng khoáng, vui vẻ và biết suy nghĩ; khi con trai tôi được hai tuổi, những ký ức về cậu bạn “quái tính” bất

chợt quay trở lại như một kinh nghiệm quý báu trong đời. Những cơn ăn vạ lầy lội, những cử chỉ đáng yêu, cái vẻ hung hăng xong lại khiến người khác không nhịn được cười, tính nết khó lường trước, những hành động không thể giải thích được, rồi cả vẻ ngoài dễ thương "ngây thơ vô số tội" – đây là những tính cách đặc thù ở trẻ con mà rất ít người lớn còn lưu giữ được, kể cả những cô cậu thanh niên mới lớn. Vậy nên, nếu bạn sống giữa những con người bình tĩnh và điềm đạm trong nhiều năm liền, bạn sẽ quên đi mất và đặc biệt thiếu sự chuẩn bị về tinh thần để đối phó với tên quỷ nhỏ lắm chiêu mà em bé của bạn không lâu sau sẽ "biến hình" thành. Trải nghiệm với người có cá tính đặc biệt sẽ giúp những ông bố bà mẹ tương lai sẵn sàng hơn. Đó có thể là trải nghiệm sống cùng một anh chàng nhà văn nhà thơ trong những năm tháng hoang dã nhất của anh ta; trải nghiệm tháp tùng cô bạn diễn viên về vườn trong tua diễn chia tay lần thứ năm vật vã cảm xúc của cô ấy, hay trải nghiệm làm việc tại một văn phòng trên đại lộ Fleet Street tấp nập, nơi tập trung các tòa soạn báo hàng đầu nước Anh. Nếu bạn muốn hình dung dễ dàng hơn, hãy tưởng tượng mình là người quản lý một ban nhạc Punk Rock nghiện ngập của Mexico trong vài năm liền.

Trẻ 2-4 tuổi tìm đến bạn để thỏa mãn mọi yêu cầu của chúng và chúng sẽ rất vui khi được đáp ứng. Nhưng đây cũng là giai đoạn bọn trẻ bắt đầu tự nhìn nhận chính mình.

Bất kỳ trải nghiệm nào cũng quý giá, nếu chúng giúp bạn làm quen và sẵn sàng đối mặt với tính tình ngỗ ngược và chứng thay đổi nhanh như thời tiết của lũ trẻ. Đôi khi, đến cuối buổi đi chơi đầy sóng gió và phờ phạc, ong đầu vì lũ trẻ, ta lại nhận ra được gốc rễ của vấn đề – rằng trẻ con cư xử như vậy đơn giản chỉ vì đây là giai đoạn duy nhất trong cuộc đời mà chúng có sức mạnh và quyền lực nhất trong gia đình. Ở giai đoạn này, tất cả chúng ta đều có thể sướng phát điên khi bé chịu nở một nụ cười tỏa nắng và run rẩy lo sợ trước một cái cau mày của bé. Ngay cả khi ở ngoài xã hội là người thét ra lửa thì khi về nhà, ta cũng chỉ ngoan ngoãn phục tùng ông tướng con thích ra lệnh kia mà thôi. Tôi từng gặp ở quán cà phê

hình ảnh một cặp vợ chồng doanh nhân giàu có nài nỉ, gần như van xin cô con gái tóc vàng óng bé nhỏ mặc chiếc áo khoác mà cô bé vẫn nhất quyết không chịu (lúc đó là giữa mùa đông). Cuối cùng họ đành ôm con chạy nhanh lại chiếc BMW đỗ ngoài cửa. Một trong những khách mời bữa trưa chủ nhật của chúng tôi thậm chí phải lái xe về nhà cách đó hơn 30 km rồi quay lại, chỉ vì cô con gái hai tuổi nằng nặc hỏi: “Bố có nhìn thấy con gấu bông panda của con ở đâu không?” Để rồi ngồi chưa ấm chỗ, anh ấy lại cuống lên đi về vì cô bé yêu panda nhất định không chịu đi ngủ.

Một phần trong sự gắn kết giữa cha mẹ và con cái ở độ tuổi này là chúng ta sẵn sàng để tụi trẻ kết thân với những đồ chơi hay vật dụng cá nhân của chúng, kể cả khi món đồ đó trông thật gớm ghiếc. Bạn không đắn đo hạ chuẩn thẩm mỹ của mình, miễn là con bạn được bận rộn trong một giới hạn an toàn và lành mạnh. Bạn từng cực lực phản đối chuyện cho trẻ ngồi bô ngay trong phòng khách, nhưng giờ lại hí hửng – con chịu ngồi cho là vui rồi. Còn điều nhân nhượng “lớn lao” của tôi thì mang tính nghề nghiệp – ấy là việc đồng ý sử dụng từ “toddler” (tạm dịch: trẻ chập chững biết đi – từ này thường được sử dụng để chỉ trẻ từ 2-4 tuổi). Trước đó tôi hoàn toàn phản đối cách sử dụng từ này trong tiếng Anh-Mỹ, nghe thì dễ thương nhưng không hề chính xác – bởi đến độ tuổi đủ lớn để nhõng nhẽo và cãi bướng thì hầu hết lũ trẻ đều đã có thể đi bộ vững, có khi còn chạy rất nhanh, chứ không hề “chập chững”. Nhưng vì ai cũng dùng từ này, không có từ nào khác dễ hiểu hơn, nên tôi đành chấp nhận dùng nó.

IMG_1297

Vì sao tôi lại nhấn mạnh vào định nghĩa của cụm từ này? Bởi vì đây là một giai đoạn tất yếu và bạn không thể nói là điều này không xảy ra trong gia đình bạn được. Và nếu bạn chuẩn bị tâm lý cho điều tồi tệ nhất, thì cho dù giai đoạn này kéo dài hai tháng hay 20 tháng, bạn sẽ bất ngờ khi nó bỗng dưng qua đi vào một ngày đẹp trời. Ở giai đoạn từ 2-4 tuổi, trẻ tìm đến bạn để thỏa mãn mọi yêu cầu của chúng và chúng sẽ rất vui khi được đáp ứng. Nhưng đây cũng là giai đoạn bọn trẻ bắt đầu tự nhìn nhận chính mình. Chúng sẽ khám

phá ra rằng mình có nhiều hơn một lựa chọn, thậm chí là một danh sách dài các lựa chọn kinh khủng, tinh nghịch và hấp dẫn: trẻ có thể chọn đi xuống cầu thang cùng với bạn, hoặc chọn ngồi lì một chỗ… chúng không thể quyết định… chúng phản kháng. Dù lựa chọn của bạn là gì chăng nữa thì chúng cũng cần phải chọn ngược lại, đơn giản vì đây là cách để chúng mài dũa kỹ năng tạo quyết định mà chúng mới học được.

Tôi từng tránh mặt con khi nó ở độ tuổi này suốt cả một buổi sáng, bởi sợ phải nghe những đoạn hội thoại kiểu như:

“Con muốn nước cam.”

“Đây, một ly cam thật đẹp cho con.”

“Con muốn nước chanh cơ!”

“Ơ, vậy à? Thôi được rồi, để mẹ cất nước cam đi, đây nước chanh của con đây…“

“Con muốn nước CAM!”

“Đây, thì nước cam đây còn gì…“

“KHÔNG MUỐN! MUỐN! KHÔNG MUỐN!”

(Nhận thấy cả hai mẹ con đang sắp bị kích động, tôi đặt cả hai cốc nước ép xuống nhưng vẫn cố gượng cười. Thằng bé gạt luôn hai ly nước trên bàn và bắt đầu gào thét, đạp đổ cả ghế.)

“MẸ ĐI ĐI! CON KHÔNG THÍCH MẸ! MẸ NGỒI ĐÂY!” Hệt như một gã say trong quầy rượu, thằng bé muốn gây gổ với bất kỳ ai tên là “Mẹ” trong nhà, không cần lý do.

Một cuốn sách tâm lý của Mỹ đã diễn tả hiện tượng này là “trẻ đang hoàn thành Bài Tập Tự Lập của mình”; cách dùng từ có thể gây tranh cãi, xong tôi nghĩ bạn hiểu ý tác giả là gì. Một đứa trẻ đang lớn phải tìm ra sự tự chủ của riêng mình. Và “thứ” duy nhất chúng cần phản kháng lại trong quá trình đó chính là bạn.

Với trẻ 2-4 tuổi, bạn cần hết sức chú ý. Quát mắng quá vội vàng hoặc không đúng lúc sẽ chẳng ích gì; cũng không nên vì mệt mà bơ đi những yêu cầu hay thương lượng của trẻ.

Không chỉ thế, con bạn giờ không còn là một em bé tầm thường nữa, bé đã khám phá ra rằng mọi đồ vật đều có mục đích sử dụng và bé muốn sử dụng chúng. Thế nhưng với những kỹ năng còn hạn chế, có thể bé sẽ không thành công ở lần thử đầu; tính kiên nhẫn của bé còn hạn chế hơn thế, khi tức giận vì không làm được điều mình muốn, bé sẽ ném đồ chơi vào người bạn. Chính vì lý do này mà người ta sản xuất và bán những món đồ chơi chất lượng tốt. Ví dụ, một chiếc máy nghe nhạc chạy đĩa cổ điển đồ chơi của hãng Fisher-Price sẽ có dây buộc chiếc đĩa lại để em bé không thể ném chúng đi, nhưng vẫn có nút bật/tắt để bé học cách điều khiển chúng. Với một món đồ chơi tạm bợ, hoặc đồ chơi của các bé lớn hơn, bé sẽ cực kỳ khó chịu và chỉ còn cách ăn vạ để giải tỏa bức xúc. Dù cẩn thận tới đâu, thi thoảng bạn vẫn sẽ vấp phải những tình huống này. Ngày tôi sinh bé thứ hai, con bé “tặng” cho anh nó, lúc đó 20 tháng, một chiếc xe kéo nhỏ bằng gỗ. Thằng bé rất thích nó. Thích đến nỗi nó muốn cưỡi lên chiếc xe để đi. Nhưng chiếc xe chỉ dài có 12 cm. Thế là nó hét ầm cả bệnh viện… nhưng chỉ trong vài phút. Ngay sau đó cu cậu quyết định đổi sang chơi với chiếc cũi, hay nghịch xe lăn bệnh viện.

IMG_1298

Với trẻ con trong độ tuổi này, bạn cần hết sức chú ý. Quát mắng chúng quá vội vàng hoặc không đúng lúc sẽ chẳng ích gì; bạn cũng không nên vì mệt mà bơ đi những yêu cầu hay thương lượng của chúng. Giọng nói bi bô “Mẹ ơi, mẹ có muốn ăn xúp không?” đi kèm chiếc gạt tàn đầy rác và sữa, có thể không phải là điều đầu tiên bạn muốn nhìn thấy ngay khi vừa ngồi xuống bàn; nhưng nếu phản ứng của bạn ngay lúc đó là giận dữ, gào thét (và rất vô lý: Ai để gạt tàn ở tầm với của thằng bé thế này? Ai dạy nó cách mời người khác ăn lịch sự thế này?), thì bạn đang tự mình bỏ lỡ những giây phút vô cùng yên bình và thú vị chơi đồ hàng cùng con – bạn chỉ cần tinh tế

hơn một chút là bé sẽ học ra cách dùng những đồ vật sạch sẽ, an toàn hơn để chơi. Nếu bạn biến giờ đi ngủ thành những trận chiến, chính bạn sẽ phải đánh vật với nó hàng đêm. Nếu bạn ép con ăn rau và lỡ nóng giận, không chỉ em bé sẽ không vui mà chính bạn cũng đang mâu thuẫn với chính mình và thấy không vui. Cảm giác này thật tồi tệ phải không? Hãy vì chính mình mà luôn cẩn trọng, tinh tế, vui vẻ và hài hước khi bạn có một đứa trẻ trong nhà.

Khi không thể chịu đựng được nữa, bạn luôn có thể chửi thề. Những câu chửi thề thường sẽ khiến lũ trẻ không nhịn được mà cười khúc khích, sẽ còn lâu nữa chúng mới hiểu được nghĩa những từ này. Và đương nhiên, chúng sẽ bắt trước và nhại lại bạn suốt ngày. Tôi rút kinh nghiệm từ chính bản thân, khi vào một ngày Giáng Sinh, đứa con ngây thơ của tôi làm cho bà ngoại nó – sau quãng đường dài đến từ Yorkshire – phát hoảng vì câu nói “Chết tiệt!”.

Nguyên tắc ở đây là: để khiến những chú quỷ con làm theo ý bạn, hãy dẫn dắt từ từ từng bước; luôn làm cho bước tiếp theo trở nên lý thú, hấp dẫn; nếu có thể, hãy khiến bé cảm thấy đó là ý tưởng của chính mình. Hãy tự lập thói quen cho bé những lựa chọn – nhưng đừng đưa ra những điều quá to tát. Ở tuổi này, bé chưa hiểu hết và sẽ hoảng hốt nếu bạn làm vậy: ban đầu, việc phải chọn giữa việc ra ngoài đi dạo hay ở nhà có thể là quyết định khó khăn. Xong những câu hỏi kiểu như: “Con muốn đưa bạn thỏ hay bạn panda lên cầu thang?”, “Con có muốn mang theo sách khi nằm thay bỉm không?” hay “Tối nay gội đầu chai màu vàng hay màu hồng nhỉ?” nghe chừng đơn giản, nhưng đều sẽ tạo khả năng tính toán và suy nghĩ sâu xa trong bé, đồng thời khiến bé ngoan ngoãn nghe lời bạn, lên phòng, thay bỉm và tắm. Còn nếu bạn ra lệnh nghiêm khắc: “Đi lên phòng và đi tắm, nhanh lên!” thì 60% khả năng là bạn sẽ gặp rắc rối ngay lập tức. Mặt khác, nếu bạn cho bé quá nhiều lựa chọn, bạn sẽ chôn chân ở giữa cầu thang với một sọt đồ dơ cần giặt, trong khi bé liên tục đổi ý giữa thỏ và panda. Hãy tùy cơ ứng biến. Dùng những điều vô hại làm phần thưởng khi bé nghe lời: cho bé nghe một bài hát mà bé thích nếu bé chịu đi ngủ, cho bé nhìn máy xúc đất qua cửa sổ bếp nếu bé chịu vào ăn trưa. Nếu bé không chịu ăn, hãy thử làm theo lời mọi cuốn sách về ăn uống cho trẻ vẫn khuyên là trang

trí cho đĩa cơm của bé như một bức tranh hoạt hình; xong đừng tự hành hạ bản thân cắt tỉa củ cải thành hình khủng long – có những cách dễ hơn nhiều. Hãy để đồ ăn vào một chiếc bát to có hoa văn hình lá liễu; cắt nhanh miếng cá chiên thành hình một chú cá, hoặc rắc một vài thứ vào bát. Có một thời gian, con tôi tự ăn hết phần cơm với điều kiện tôi phải rắc những đồ trang trí bánh gato vào bát. Nếu làm như vậy, có thể bạn sẽ được sản phẩm là đĩa thịt hun khói hay đĩa đậu gà rắc "thạch kim cương" trông hơi kỳ cục. Nhưng nếu phương án này hiệu quả thì có sao.

Một chìa khóa khác để đối phó với những yêu sách của quỷ con là phân tán sự tập trung của chúng. Tôi đã rất thích cái cách một người bảo mẫu cũ xử lý tình huống khi dẫn một đứa bé đi trên bãi biển đầy đá. Nó liên tục mè nheo: "Không đi đâu, không, ngồi xe đẩy cơ, không, TỰ ĐI cơ." Cô ấy chỉ nói: "Suỵt, con nói to quá làm cô không nghe được các bạn đá đang nói gì rồi đây này. Các bạn đang nói gì đó. Cô muốn nghe, con có nghe thấy không?" Đứa bé quên hẳn cơn ăn vạ, rón rén bước và im bặt, dỏng tai lên nghe ngóng, thích thú khi nghe tiếng những viên đá va vào nhau dưới đôi giày của mình. "Nếu bạn không biết cách làm một đứa bé mất tập trung," cô Jane bảo mẫu của nhà tôi tự hào chia sẻ, "bạn sẽ thua." Lần khác khi con gái tôi la hét ầm ĩ trong xe, cô ấy nói với nó: "Ôi, có phải cháu đang đẻ trứng giống cô gà mái không? Chúng ta nên làm gì với quả trứng, luộc hay chiên nhỉ?" Vậy là cơn ăn vạ được chuyển hóa thành một cuộc nói chuyện đầy thú vị.

Những ý tưởng sáng tạo trong cách đối phó với các bé ở giai đoạn này còn giúp mở ra cho bé tính hiếu kỳ, khả năng nhanh nhạy và khai thác trí thông minh tiềm ẩn. Chỉ cần bạn biết cách khơi dậy trí tò mò của bé là bạn có thể làm việc đó mọi lúc mọi nơi. Bạn sẽ bất ngờ bởi tốc độ phát triển trí não phi thường của bé. Chẳng phải mới hôm qua bạn còn nhảy cẫng lên sung sướng khi nghe bé bi bô những từ đầu tiên, ấy thế mà từ khi nào bạn đã thấy ong hết cả đầu, không biết khi nào bé mới ngừng luyên thuyên bên tai mình nhỉ?

Thế nhưng việc bé nhanh biết nói thực ra lại là một lợi thế. Khi bé biết nói rõ ràng và rành mạch được là bạn sẽ bớt phải lo lắng đi

nhiều thứ. Bé có thể yêu cầu những thứ mình muốn, hoặc ít nhất có thể diễn đạt được phần nào ý của mình thay vì gào thét giận dữ và hờn cả thế giới.

Để bé học nói, cách đơn giản nhất chính là bạn chủ động nói chuyện với bé.

Giai đoạn ngay trước khi biết nói là giai đoạn khó nhất: một em bé đầy quyết tâm nhưng lại không làm sao diễn đạt được ý mình sẽ khiến bạn khổ sở, tin tôi đi. Thà rằng một em bé nhăn nhó biết nói “Con muốn xe chở sữa” còn hơn một em bé nhăn nhó khóc gào inh tai mà không hiểu vì lý do gì. Khi biết nói, bé cũng sẽ hiểu những gì bạn nói: ít nhất bạn có thể nói “đợi mẹ một phút” hoặc “để lát nữa nhé con”. Vì vậy, nếu con có thể nói trước khi bé đến tuổi biết “đảo chính”, bạn sẽ dễ dàng chèo lái qua giai đoạn khó khăn này hơn.

Để bé học nói, cách đơn giản nhất chính là bạn chủ động nói chuyện với bé. Không cần phải tập từ những từ dành riêng cho trẻ con; cả hai bé nhà tôi đều biết nói từ “chó” còn trước cả khi biết từ “cún”. Những câu thoại rõ ràng, rành mạch và được lặp đi lặp lại sẽ giúp bé nắm bắt nhanh hơn việc cố gắng làm bé bắt chước bạn. Trò chơi kiểu “Vịt. Nói Vịt đi con” sẽ nhanh chóng làm bạn chán ngấy.

Ngay khi bé có thể nói vài từ, bạn có thể bắt đầu giúp bé tập những từ thật sự cần thiết như: “ăn tối”, “uống”, “nóng”, “lạnh” (và cuối cùng là “ị”). Một vài khái niệm hữu ích mà bé nên biết là “một phút nữa”, “sớm thôi”, “để sau” và “một ngày nào đó”. Khi em bé muốn ăn bánh, còn bạn thì đang bận thay quần áo cho bé còn lại, bạn cần dùng mật khẩu “một phút nữa” để bé hiểu rằng mình sắp được ăn. Khi bạn đi ra ngoài tầm nửa tiếng, bạn cần nói “sớm thôi” để bé không giận dỗi nếu như bạn không về sau “một phút nữa”. Nếu bố đi làm tới tối muộn mới về, bạn sẽ cần câu “để sau”. Nếu bé muốn có một chiếc xe máy riêng, bạn cần nói “một ngày nào đó”. Tốt nhất không nên nói “không bao giờ” (trừ trường hợp: “Không bao giờ được nghịch diêm” hoặc “Không bao giờ được đánh ai”). Một lần khi cả nhà đang tham quan một xưởng thủ công cùng bé Nicholas (khi

đó 21 tháng tuổi), thằng bé nói nó muốn một “chiếc cưa máy thật to”. Tôi nói luôn: “Không, không được. Không, để tuần sau đi.” Paul đã đính chính lại và xóa tan luôn cơn ăn vạ bằng cụm từ “một ngày nào đó” – bốn chữ đủ để con hiểu sẽ còn lâu nữa nó mới được phép có một chiếc cưa của riêng mình. Nhìn tổng thể, một khi bé bắt đầu hiểu, bé sẽ có rất nhiều yêu cầu và bạn cần cố gắng một chút để đưa ra những mệnh đề khẳng định cứng rắn chứ không “phủi” đi ngay tức khắc. Nếu con muốn một con dao, tôi đã tự huấn luyện mình câu trả lời rành rọt: “Đúng rồi, con dao này thật bự và dễ thương phải không? Nhưng nó sắc lắm đấy, thế nên mẹ nghĩ nó phải quay lại ngăn kéo thôi. Một ngày nào đó, khi con 17 tuổi, con có thể tự mua một con dao như thế.” Nghe như một cô giáo mầm non với câu thuyết phục cũ rích, nhưng phân nửa thời gian nó lại khá hiệu nghiệm – đồng nghĩa với việc bạn đã có thêm 50% bình yên và yên ấm thay vì nói thẳng câu “Không”. (Tất nhiên tôi vẫn dùng “Không” – bạn có thể dạy con nghĩa của từ này khi bé khoảng chín tháng tuổi. Trong những trường hợp khẩn cấp, nó có thể cứu được mạng sống. Chỉ cần cẩn trọng khi sử dụng nó là được.)

Bạn muốn đặt ra các nguyên tắc và ngăn cấm bé làm một số việc nhưng không biết nói thế nào để bé nghe lời? Hãy liên hệ tới những nguyên nhân – kết quả nho nhỏ với mẫu câu “Nếu… thì…” Như vậy bạn sẽ tránh phải tranh cãi tay đôi căng thẳng với bé. Ví dụ, hãy nói: “Nếu con vẫn tiếp tục làm như vậy với Rose thì mẹ sẽ phải cất cái súng nước đi” vì đây là mẫu câu nhấn mạnh vào hệ quả, nó sẽ hay hơn là kiểu câu đe dọa như: “Mẹ cất nó đi đây!” Còn khi bé không chịu đi giày, mặc áo len… vào mùa đông, hãy mang tới một vài gợi ý về những nguyên tắc chung trong cuộc sống: “Nếu con không mặc áo khoác ra đường trời này thì mọi người sẽ nghĩ gì nhỉ!” Nghe thì giống một cô giáo đang giảng đạo, nhưng chẳng phải là cô dạy thì cháu nào cũng nghe theo sao? Ngược lại, đôi khi cha mẹ “giấu mặt” đem đến niềm vui cho tụi trẻ cũng là một cách hay: chúng sẽ reo lên vui sướng khi bạn gấu bông thân thiết “tặng” chúng một quả quýt, hay cô tiên bí ẩn để lại thứ gì đó hay ho dưới gầm giường. Niềm tin vào một thế giới nhân văn nơi mọi người thân ái với nhau hoàn toàn không phải là một điều xấu và nên được khuyến khích ở trẻ nhỏ.

Song song với đó, bạn cũng nên dạy một số điều “ác” nho nhỏ cho bé, miễn là nó vô hại. Một trong những trò chơi yêu thích mà con trai tôi chơi trong nhiều tuần liền là trò “hù nhau” – bé sẽ chạy lại gần một ai đó, tay cầm một đồ vật (thường là những vật tù, như chiếc thìa uống trà) và chĩa nó về phía đối phương, giả vờ đe dọa. Nạn nhân “bất đắc dĩ” sẽ giả vờ sợ hãi vừa chạy vừa khóc: “Ôi. Sợ quá, sợ quá!” và cậu quỷ con sẽ cười ngặt nghẽo tự đắc. Phải thú thật là tôi đã dạy nó trò này (dọa bố bằng một chú cá đồ chơi) để con xây dựng kỹ năng tạo lập chiến thuật có chủ ý và hiểu được sức mạnh, sự mạnh mẽ và nam tính. Đôi khi tôi dùng mánh này để giải quyết những cơn ăn vạ, bằng cách dụ con lấy một miếng xếp hình Duplo dọa trêu bà ngoại. Sau này khi lớn hơn, thằng bé bắt đầu dùng những vật dụng khác để chơi và tôi vẫn khuyến khích những thành quả và sức mạnh của nó bằng những câu đùa khiêu khích kiểu: “Ôi không! Không phải là con đã xếp được – hẳn là một TÒA THÁP ư! Nhưng con chẳng đủ lớn để bê nổi nó đâu! Ôi không! Con làm được kìa!”

Niềm tin vào một thế giới nhân văn nơi mọi người thân ái với nhau hoàn toàn không phải là một điều xấu và nên được khuyến khích ở trẻ nhỏ.

Nếu bạn chưa có con, hoặc bé nhà bạn chưa đạt đến độ tuổi này, bạn sẽ thấy hoang mang: “Hãy dạy con cách dọa mọi người ư? Luôn khuyến khích con vươn ra khỏi giới hạn của mình ư? Thật khủng khiếp! Trẻ con ngây thơ và tốt bụng như vậy, chúng cần ngoan ngoãn nghe lời cha mẹ và sống hòa thuận, phải dạy chúng theo phép tắc và hiền lành để chúng không làm phiền người khác chứ…” Vấn đề là ở độ tuổi 2-4 tuổi bé chưa phải là một đứa trẻ thật sự, bé không tự động muốn mình là đứa bé “ngoan” và trong nhiều tháng sau đó chúng sẽ không thiết đến sự cho phép của bạn. Yêu thương ư? Cần chứ! Sự cho phép? Không. Tìm kiếm lý do cho điều này thật vô ích. “Ngoan” là tố chất cần thiết, nhưng không hề làm chúng vui. Sai lầm lớn nhất của các bậc cha mẹ là ý nghĩ rằng một em bé đủ chín chắn và hiểu chuyện ngay khi nó biết đi và biết nói.

Hoàn toàn không phải vậy. Có lần tôi suýt mất con vì đã có suy nghĩ sai lầm trên (và đây cũng là điều tôi muốn nói về sự an toàn của trẻ từ 2-4 tuổi: chúng ta cần cảnh giác tuyệt đối, trên mọi phương diện, mọi lúc mọi nơi). Hôm đó, tôi dẫn con đi siêu thị mà không dùng dây giữ con (loại dây buộc mẹ và con để tránh đi lạc). Lúc đang lúi húi cho đồ vào thùng xe, tôi buông tay con. Thằng bé đang vui vẻ, trước đó tôi đã dặn con phải ở trên vỉa hè và đứng sát mẹ. Nhưng chỉ trong vài giây được tự do, thằng bé chạy ra sau ô tô và phi ra giữa đường xe chạy ầm ầm, cười khúc khích. Nó muốn trêu tôi. Thằng bé nói sõi, nhanh trí và biết mọi kỹ năng, nhưng nó chỉ mới hai tuổi và không thể tin tưởng để nó một mình được. Nó không hiểu rằng hành động đó có thể làm nó bị thương hoặc tệ hơn là thiệt mạng. Lúc đó nếu có chuyện gì xảy ra với con, lỗi hoàn toàn là do tôi; tôi đã hiểu sai về tính cách và sự phát triển của con mình.

Càng hiểu con thì bạn càng không chỉ dễ dàng bảo vệ, mà còn dễ dàng dỗ dành, phối hợp và cùng con có những trải nghiệm vô cùng vui vẻ hằng ngày.

Sự thật là càng hiểu con thì bạn càng không chỉ dễ dàng bảo vệ, mà còn dễ dàng dỗ dành, phối hợp và cùng con có những trải nghiệm vô cùng vui vẻ hằng ngày. Ví dụ, bạn có thể khiến một em bé 20 tháng tuổi tự nguyện ra khỏi bồn tắm bằng câu “Chúng mình thử làm bạn nước kêu ục ục nhé con” và tạo âm thanh này cho bé nghe khi bạn tranh thủ lau khô tai cho bé. Khi trẻ hơn hai tuổi một chút, bạn sẽ phải tinh tế hơn, dùng đến những lý do kiểu “nào mình cùng mặc đồ rồi xuống xem bố đã chuẩn bị sữa và bánh quy cho con chưa nhé” (nếu bạn nhắc đến sữa và bánh khi bé ở độ tuổi nhỏ hơn, bé sẽ nằng nặc đòi đi trước cả khi mặc xong quần áo và bạn sẽ gặp rắc rối). Và khi bé gần chạm mốc ba tuổi, bạn có thể sử dụng những lý lẽ “phức tạp” hơn như: “Bởi vì con là cậu bé rất thơm tho sạch sẽ, mẹ sẽ mặc cho con một bộ pyjama có hình bạn thỏ mới tinh”, “Sắp tới giờ xem Ben 10 rồi” hoặc hãy thử cả cách “Con là cậu bé ngoan của mẹ mà” (trường hợp của tôi thì câu này vô tác dụng).

Khi bé lớn hơn, bạn có thể bỏ bớt đi những câu chuyện cổ tích và trả lời những câu hỏi của bé theo cách logic hơn. Tuy nhiên, đôi khi trò tưởng tượng này của trẻ sẽ xuất hiện trở lại: suốt nhiều tháng liền, con tôi cứ vừa chạy quanh bếp vừa la hét: "Tôi đang hồ vải! Tôi bận lắm, máy hồ của tôi đâu rồi, tôi đang hồ vải!" Nhiều năm sau đó chúng tôi vẫn không hiểu lúc đó bé đang diễn trò gì, mà cũng không thấy cần phải biết. Chỉ có một vấn đề là chúng tôi không dám bỏ đi món đồ nào, kể cả con búp bê bị hỏng một chân, vì không biết đó có phải cái máy hồ mà thằng bé nhắc đến hay không.

Một lần, khi chúng tôi đưa Nicholas đi khám vì thằng bé bị ốm và sốt nhẹ, bác sĩ đã hỏi chúng tôi xem liệu bé có "dấu hiệu mê sảng". Tôi đã không biết phải trả lời thế nào, vì tôi nhớ có buổi sáng thằng bé ngồi bật dậy trên giường rồi bất ngờ nói: "Chúng ta không được cho chiếc cưa điện của bố vào trong máy giặt, phải không mẹ?" Thật khó để phân biệt đâu là mê đâu là tỉnh trong những đoạn hội thoại kiểu như vậy.

Song song với sự phát triển trí tưởng tượng của bé, bố mẹ cũng cần trở nên tâm lý hơn. Từ khoảnh khắc đứa bé đặt một chú nông dân đồ chơi vào một chiếc hộp và nói "xe kéo", cả thế giới trước mắt bé mở ra tràn ngập điều lý thú. Việc của bạn là phải nhìn nhận chúng cực kỳ nghiêm túc; nếu trên ghế sofa có chiếc que bị gãy mà bé dùng để làm tay bánh lái của một chiếc thuyền, bạn đừng dại mà vứt nó đi. Tôi từng có một buổi sáng ngập nước mắt chỉ vì đã dịch chuyển một chiếc gối kê lưng mà không biết đó đang là đống rơm của bác nông dân. Nếu con bạn cần gấp một chiếc bánh xe ô tô, hãy đưa cậu bé một chiếc đĩa nhựa, nhưng nếu cậu bé không thích nó thì cũng đừng lấy làm phiền. Nếu bé cực kỳ phấn khích khi được ngồi vào ghế tài xế của một chiếc ô tô thực sự và bạn có thể dễ dàng quan sát thằng bé qua cửa sổ xe, hãy rút chìa khóa và để bé thỏa thích chơi trong đó. Còn nếu vẫn không yên tâm, bạn có thể ngồi cùng con trong xe nửa giờ, vừa đọc báo vừa cho con tha hồ khám phá ghế trước. Có lần, hồi Nicholas 18 tháng tuổi, hàng xóm đã mắt tròn mắt dẹt nhìn tôi khi giữa mùa hè nóng cao điểm mà thằng bé không chạy nhảy trên bãi cỏ hay vẫy vùng trong bể bơi. Thay vào đó, nó chạy một mạch tới tình yêu duy nhất của đời mình,

một chiếc Land Rover. Tôi ngồi trong xe cùng con khoảng một tiếng, đọc sách hoặc viết lách trong khi thằng bé bấm còi bíp bíp và nháy đèn liên tục và vâng, giữa ngày hè nóng nực. Bảo sao ai cũng tròn mắt. Lúc đó tôi đang mang bầu bảy tháng, người ngây ngấy sốt; thằng bé là một fan cuồng của dòng xe Landy. Rõ ràng sở thích bé nhỏ ấy chẳng làm hại đến ai, phải không?

Sức khỏe

Đây cũng là một điểm chung khác mà tôi quan sát được ở các bé tầm tuổi này. Vì một lý do nào đó (có thể do trẻ tuổi này tiếp xúc với nhiều bạn bè hơn, hoặc đây là giai đoạn chúng “phát triển sức khỏe”) mà các bé trên dưới hai tuổi đặc biệt dễ bị các bệnh do nhiễm siêu vi gây nên. Tôi cũng nghiệm ra rằng, ốm do siêu vi là thể loại bệnh các bác sĩ khó chẩn đoán chính xác nhất, xong lại ít lo ngại nhất và “có nhiều ca tương tự” nhất. Một bác sĩ nhi giỏi sẽ hẹn tái khám cho bé thường xuyên, kiểm tra khả năng viêm nhiễm những vùng quan trọng (bụng, mắt, tai, họng) và hiếm khi kê những đơn thuốc mạnh, ngoại trừ liều xi-rô hạ sốt ban đêm. Công việc của họ là làm cho bạn yên tâm và theo dõi chẩn đoán để chắc chắn bệnh của bé không bị biến chứng xấu đi. Phần lớn các bé bị sốt siêu vi sẽ nôn mửa và tiêu chảy, sổ mũi, sốt nhẹ và quấy khóc. Suy cho cùng, những triệu chứng này cũng khá giống với sốt mọc răng ở trẻ nhỏ. Tôi đề cập đến những hiện tượng này bởi chúng quá phổ biến và có thể lặp đi lặp lại, khiến bạn lo lắng đứng ngồi không yên. Có đợt, Nicholas ốm và dặt dẹo đến gần mười tuần. Tôi tâm sự trong nước mắt với bác sĩ rằng lúc mới sinh thằng bé rất khỏe mạnh, được bú sữa mẹ đầy đủ, cớ sao bây giờ nó lại ốm triền miên mãi không khỏi vậy – tôi có làm gì sai không? Hay là sau khi có em gái, con cảm thấy bị bỏ rơi nên buồn đến phát ốm? Có khi nào thằng bé bị dị ứng với thế kỷ 20 nhỉ? Đủ loại suy nghĩ vớ vẩn như vậy cứ quanh quẩn trong đầu tôi. Trong khi đó, ngày này qua đêm khác, thằng bé vẫn cứ cáu kỉnh, buồn rầu, không chịu chơi cùng bố mẹ – có thể một phần vì giai đoạn khủng hoảng tuổi lên ba, một phần vì con đang cảm thấy không khỏe trong người. Chúng tôi đã mất hàng tiếng đồng hồ chật vật lấy nước tiểu cho bé để làm xét nghiệm như

lời bác sĩ khuyên (lúc đó tôi chưa luyện con bỏ bỉm). Thật là những ngày tháng khủng khiếp.

Các bé trên dưới hai tuổi đặc biệt dễ bị các bệnh do nhiễm siêu vi gây nên.

Thế rồi cuối cùng thằng bé cũng khỏi bệnh. Và khi nhìn ra xung quanh, tôi nhận thấy tất cả những em bé từng vật vờ bởi các chủng virus mùa đông gây nên cũng đang dần khỏi; các bà mẹ bắt đầu có thời gian ngồi chải tóc và tung tăng ra đường. Mọi thứ rồi sẽ qua. Tôi chỉ có một số lời khuyên ít ỏi, đó là:

- Nếu bác sĩ riêng của bạn không tâm lý và cảm thông, hãy đổi bác sĩ khác (đừng quên nhờ những mẹ khác giới thiệu).

IMG_1299

- Nếu có thể, hãy luôn mang theo mình một chai nước cam tươi ép.
- Nếu con bị ốm và không được uống sữa, bạn có thể thay sữa bằng nước mật ong – một thìa cà phê mật ong, một chút nước cốt chanh và nước ấm quấy đều. Món nước này sẽ cung cấp thêm năng lượng và êm ái cho dạ dày của bé. Tất nhiên, nó tốt cho cả bạn nữa, khi dùng cùng rượu whisky.

Đồ chơi và các trò chơi

Thật may mắn là các bạn nhỏ ở độ tuổi lên ba nhìn chung không thích những thứ đồ chơi bóng bẩy lòe loẹt hay những cuốn truyện tranh nhảm nhí tốn kém. Vì vậy bạn có thể mua cho con những loại đồ chơi được thiết kế thông minh, mang tính giáo dục, chắc bền và có thể chơi được trong thời gian dài, trước khi con đến tuổi bị “tiêm nhiễm” những nhân vật hoạt hình thị trường kiểu Người Nhện, Ngựa Con Pony, hay Harry Potter. Không chỉ dừng lại ở chức năng thông minh, những món đồ này còn khiến bạn hài lòng bởi chúng vừa bền, vừa tốt, lại có thể dùng để chơi cùng nhau được. Một bộ đồ chơi

nông trại của Fisher Price có thể chơi cùng một bộ ghép hình Duplo, rồi những mảnh ghép này cũng sẽ dùng chung được với những bộ xếp hình Lego sau này. Thi thoảng hãy dạo một vòng quanh khu bán đồ chơi second-hand (đã qua sử dụng) để biết món đồ chơi nào được yêu thích nhất và mua nhiều nhất; biết đâu sau này bạn có thể bán lại món đồ chơi nào đó được giữ gìn cẩn thận – bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy quanh đi quẩn lại chỉ có một vài hãng sản xuất những đồ chơi kiểu này mà thôi. Nếu những món bạn đã mua cho con đã là hàng second-hand rồi thì cũng chẳng sao. Không có em bé nào cảm thấy phiền với chiếc điện thoại đồ chơi đã qua tay nhiều bé khác, miễn nó vẫn đổ chuông là được.

Hẳn người mẹ nào cũng nản khi nghĩ đến việc phải xếp lại đống đồ chơi của lũ trẻ hai tuần một lần (thôi được, một tháng một lần vậy). Nào là tìm và gom đám vòng nhựa thành một bộ, xếp những chiếc cốc úp theo thứ tự từ nhỏ tới lớn; quan trọng hơn, lọc ra những món đồ hàng nấu ăn, tách uống trà, dụng cụ cơ khí, những chiếc xe tải, bộ nào ra bộ đó và để chúng vào những sọt riêng (hy vọng bạn đã không dại dột mà mua cho con quá nhiều bộ khác nhau!). Ta chỉ có thể làm công việc này khi tụi trẻ không ở nhà. Sau khi sắp xếp lại, những món đồ chơi cũ sẽ trở nên mới lạ, bớt nhàm chán hơn trong mắt lũ trẻ. Hơn nữa, khi đó bạn sẽ có cả vài sọt đồ chơi theo bộ để bê ra trước mặt chúng và nói: “Nào, chúng ta cùng bày tiệc thôi!” thay vì khổ sở tìm kiếm và nhặt nhạnh chiếc giày cũ, chiếc ly, mũ búp bê, một nửa cái xe tải lắp ghép, hay phần lưỡi của cây kiếm đồ chơi. Còn một cách nữa: hãy cố tình giấu đi vài món đồ chơi trong một hay hai tháng – đây là chiến lược cực thông minh, bởi trong độ tuổi từ 1-3 tuổi, trẻ có thể bị một món đồ chơi làm cho bất ngờ ít nhất ba lần. Bé có thể chán nó ngay sau khi chơi, nhưng chỉ vài tuần sau lại nhảy cẫng lên vì vui khi tìm lại được nó.

Tôi cũng từng rùng mình khi nghĩ đến cảnh phải lội qua một đại dương đồ chơi hay rửa từng chiếc bát, đĩa nhựa như cô nô tì trong thế giới tí hon. Nhưng nếu chúng ta làm những việc này bằng cả trái tim, chúng thực sự “gây nghiện”! Hàng tháng, việc tổng vệ sinh và tổng duyệt binh đoàn ghép hình Duplo là việc nhà mà tôi yêu thích nhất. Tôi có thể ngồi cả tối dọn đồ chơi cho con trong khi bật đài

nghe kênh Radio 4, lắp những chiếc thang vào đúng xe cứu hỏa của chúng, sửa các thể loại xe tải hỏng với anh chàng công nhân Mũ Xanh và Ngài Benny Lyn. (Chính con trai tôi đã đặt những cái tên này.)

Không có em bé nào cảm thấy phiền với chiếc điện thoại đồ chơi đã qua tay nhiều bé khác, miễn nó vẫn đổ chuông là được.

Tự làm đồ chơi cho con là một trong những niềm vui ít ngờ tới nhất. Nếu chồng bạn làm việc này thì còn tuyệt vời hơn nữa. Nghề mộc của chồng tôi đã giúp con trai chúng tôi thỏa mãn mong ước sở hữu nào cưa, rìu, máy bay gỗ, máy bào, máy tiện. Chiếc rìu gỗ anh ấy làm thật xuất sắc, nó còn được sơn một đường màu bạc ở lưỡi: Paul đã mất nửa tiếng để làm nó sau khi tôi mài gót quanh khu thương mại mà không mua được chiếc rìu đồ chơi nào cho Nicholas. Trước đó, sáng nào ngủ dậy, thằng bé cũng nài nỉ: "Ton muốn có một tiếc rìu để tặt tủi." Tôi chỉ bỏ cuộc sau khi gặp phải một tay bán hàng hợm hĩnh: "Ôi, chúng tôi có bán quần áo Ấn Độ, nhưng mấy thứ đồ chơi bạo lực ấy thì không đâu." Ấy vậy mà xung quanh gã treo toàn súng ống sáng bóng, tên lửa đạn đạo đồ chơi và các loại đĩa trò chơi điện tử có thể bắn rơi cả người ngoài hành tinh trước khi họ kịp hạ cánh xuống Trái đất. Trong khi cậu bé nhà tôi chỉ muốn có một chiếc rìu nhựa để chặt củi thôi mà.

Kể cả khi không đủ khéo tay để tự làm đồ chơi cho con, bạn vẫn có thể mua những đồ cũ rẻ và biến nó thành đồ chơi. Tôi không nói đến những trò hiển nhiên như xe đẩy và gạch Lego, nhưng sau đây là vài gợi ý mà nhiều gia đình đã thử:

- Máy đánh chữ cũ.
- Kẹp những chiếc kẹp quần áo lên thành chiếc hộp nhựa. ("Bé sẽ bị kẹp tay một vài lần, nhưng rồi sẽ rút kinh nghiệm.")
- Vỏ ốc và sỏi (chọn kỹ để không làm bé bị hóc).
- "Giấy báo cũ, bút bi hỏng ngòi, tấm bạt trải bàn và thần kinh thép…"

- Bộ chén (nhựa hoặc inox chắc chắn) cũ và một hộp nho khô để bày đồ hàng.
- Một chiếc bát dơ đang cần được rửa.
- Những bộ bút màu cũ bỏ đi.
- Lấy một tấm ga phủ lên ghế để giả làm lều hoặc quấn quanh người để nghịch. Tốt nhất là hãy chọn tấm nào thật cũ, có thể xé rách hoặc giẫm đạp lên được.
- Một chiếc dao cùn gọt vỏ khoai tây. Và một củ khoai.
- Tuyển tập những bài hát thiếu nhi phổ biến; nhưng hãy kiểm tra trước. Trên thị trường tràn lan các bản nhạc kinh khủng, các bé thậm chí chẳng nghe nổi lời bài hát. Hãy chọn những ca khúc nguyên bản, rõ lời, có kèm hiệu ứng âm thanh vui nhộn. Bạn phải chuẩn bị tinh thần là bé sẽ nghiện chúng và hát đi hát lại.
- Miếng xốp cắm hoa để chơi cùng chiếc búa đồ chơi. Không phải để nhai.
- Món đồ chơi tuyệt nhất trong giờ tắm: một chú vịt giả kích cỡ như thật. Chú vịt Dick đã dành trọn một năm trong phòng tắm nhà chúng tôi. Với tiếng kêu “vít vít” (khi ấn vào bụng), chú ta đã cho bọn trẻ những khoảng thời gian rất thú vị.
- Những cái bánh lăn cũ. Và cả những quả tua rèm cửa nữa. Đừng hỏi tôi tại sao.
- Những trái bóng bàn. Chúng thật sự có ích đó.
- Trò chơi trong vườn: ngay sau khi tôi vừa chi hẳn 30 bảng để làm hố cát nhân tạo trong vườn thì mấy người bạn đã mang tới một chiếc bánh xe kéo cũ trị giá 5 bảng, dùng dao loại bỏ phần săm phía trong và làm thành một hố cát an toàn và đẹp hơn nhiều lần. Bánh xe phải là loại không có vòng sắt ở bên trong, nên lốp ô tô thường sẽ không dùng được.
- Nếu có thể tìm mua được chiếc thuyền cũ đã hỏng với giá rẻ (hoặc nhặt ở đâu đó về), đó sẽ là món đồ chơi yêu thích nhất trong vườn cho lũ trẻ thỏa trí tưởng tượng. Hãy dựng cột buồm, dùng một tấm vải cũ làm cánh buồm, tôi đảm bảo rằng bạn đã có một món đồ tuyệt hơn tất cả những thứ bày bán ngoài cửa hàng.
- Một hộp đầy các loại hộp hay lon an toàn.

Thế nhưng tất cả những trò chơi trên đều cần đến sự khích lệ của mẹ, kể cả khi bạn chẳng muốn chơi chút nào. Đôi khi một vài phút chơi với con có thể cho bạn nguyên nửa tiếng hạnh phúc; nhưng không phải lúc nào cũng thế. Khi tôi hỏi một ông bố kiểu mẫu (một luật sư – rất liên quan) về những trò mà một em bé hai tuổi có thể tự chơi một mình, câu trả lời là: “Phá hủy tài sản, cười kích động, gây rối trật tự công cộng, nỗ lực tự tử bất thành, biển thủ đồ ăn cho mèo.” Một bà mẹ giàu kinh nghiệm hơn thậm chí còn trả lời ngắn gọn: “Thủ dâm!” Ôi trời ơi.

IMG_1300

Trước khi kết thúc chủ đề đồ chơi, tôi muốn nhấn mạnh vào thứ đồ bạn thật sự cần cho bé trên hai tuổi: đó là một chiếc xe ba hoặc bốn bánh đẩy bằng chân. Không gì có thể thay thế được món đồ này. Tất cả những em bé tôi từng biết đều rong ruổi trên chiếc xe ba bánh, giả vờ như đi khám phá khắp Trái đất, đi ra tận siêu thị chỉ để mua “một ít bột” hoặc đơn giản là chỉ ngồi đó suy tư.

Quản lý đồ chơi

Sự thật là theo thời gian, dù bạn có cố gắng thế nào đi nữa thì biển đồ chơi bằng nhựa lòe loẹt cũng sẽ xâm lấn toàn bộ căn nhà. Một vài phương án dễ dàng cho vấn đề này là:

- Dọn nhà hàng tháng và cất bớt những món đồ ít dùng.
- Đặt ở mỗi phòng một chiếc sọt mây. (Một người đã thử và cho biết: “Chẳng ảnh hưởng gì đến căn phòng cả, lại dễ ném đồ từ đầu bên kia của phòng.”)
- Cất đồ chơi vào những chiếc túi đeo khác màu, “rồi treo như những khúc dồi thật to sau mỗi cánh cửa phòng”.
- “Bỏ thẳng tay những thứ đồ chơi bị hỏng hoặc không còn nguyên vẹn.” Một vài người mẹ khuyên thật lòng. Việc này nói thì dễ. Nhưng nhỡ chiếc đuôi của chú cún nhựa buộc thêm trái bóng bay kia lại là món đồ chơi mà bé đang tưởng tượng ra thì sao?
- Hãy dành một khoang tủ trong mỗi phòng, kể cả bếp, để làm một “cái hang kỳ diệu”. Đến cuối ngày, bạn có thể quét hết đống

đồ chơi vương vãi trong phòng vào đó, đóng cửa tủ và căn phòng sẽ lại gọn gàng như trước. Thật tuyệt phải không? Một ngày nào đó bạn sẽ tìm thấy ở cuối “hang” chiếc máy ảnh, thẻ tín dụng, hộp phấn, kính, cuốn nhật ký...

- Xe đạp và một số loại xe đồ chơi thường khá cồng kềnh. Tôi biết có nhà còn làm hẳn hệ thống ròng rọc kết hợp với dàn treo để treo những thứ này lên trần nhà vào buổi tối. Bạn sẽ ngồi ăn tối ngay dưới ba chiếc xe đạp và xe buýt đồ chơi lủng lẳng trên đầu, nhưng ít ra sẽ chẳng bị vấp phải chúng khi đi lại trong nhà.

Quần áo

Đừng bao giờ đưa con đi mua sắm quần áo. Hãy mang theo thông tin về các số đo của con.

Gu thời trang của mỗi người thường khác nhau. Tôi chỉ có một nguyên tắc này muốn khuyên các bà mẹ có con dưới ba tuổi, nghe thì có vẻ ích kỷ nhưng hoàn toàn không gây vấn đề gì cả, đó là đừng bao giờ đưa con đi mua sắm quần áo. Thay vào đó, hãy mang theo thông tin về các số đo của con. Các số đo ấy không than chán hay chạy vòng quanh xô cái này, kéo cái khác; cũng sẽ không tự nhiên đẩy xe nôi của người lạ, hay nhảy vào thùng hàng và giơ chân lên dọa làm bà chủ cửa hàng giật mình hét lên.

IMG_1301

Một số kiểu trang phục khá hữu ích như: bộ áo vải ni-lông thoáng, mỏng, liền thân (gần giống loại cho lính cứu hỏa) – bé tha hồ bò hay lăn lộn trên thảm cỏ ướt hoặc cát mà không hề làm hỏng bộ đồ mặc bên trong; mũ len trùm cả đầu và cổ, chỉ để hở mắt mũi sẽ giữ ấm cho những em bé nhất định không chịu đội mũ vào mùa đông; và (kinh nghiệm được cô nàng Nikki Freud sành điệu chia sẻ) “quần áo của những đứa trẻ lớn hơn”. Chúng có thể sẽ rất đẹp, cô ấy khẳng định. “Khác, nhưng đẹp mà.” Thật là câu nói của một tín đồ thời trang…

Luyện bỏ bỉm

"Đừng làm việc đó." Một bà mẹ khôn ngoan đã nói vậy. "Chỉ đến khi thằng bé cứ năm phút lại đòi đi ị thì bạn mới nhận ra sự tiện lợi của việc mặc bỉm." Tôi có vài điều muốn nói về luận điểm này. Khi một em bé mới chỉ đi được nửa chặng đường trong hành trình tập bỏ bỉm, bạn sẽ phải chuẩn bị tinh thần đối mặt với những tình huống trớ trêu, đặc biệt là khi đang ở ngoài đường hay ngồi trên thảm phòng khách nhà người khác. Chẳng có gì khó chịu hơn việc phải liên tục hỏi: "Con có muốn đi vệ sinh không? Con có chắc không? Hay mình cứ thử nhé?" thay vì được nói những câu chuyện "có ý nghĩa hẳn hoi" với bạn bè. Tệ hơn nữa là khi bé đang chơi, bạn sẽ phải luôn luôn trong trạng thái quắc mắt diều hâu đề cao cảnh giác, trông chừng mọi dấu hiệu như quỳ gối, ôm mông hay đỏ mặt tía tai. Đôi khi bạn cứ nghĩ rằng đến tuổi này rồi thì bé hẳn phải biết mà không nghịch bẩn nữa; nhưng chỉ một giây lơ đãng, trò chơi đầm lầy đã diễn ra từ lúc nào. Có lần tôi mới ở ngoài vườn vào, đã thấy bố lũ trẻ ngượng nghịu nói: "Anh xin lỗi, anh quên không hỏi con, bọn anh đang mải ngắm cái tổ chim ở trên cây cùng nhau." Tôi chẳng trách được hai bố con mặc dù ngán ngẩm nhìn chiếc quần ướt nhẹp, cả tất và giày cũng ướt: tất nhiên những chú chim non phải thú vị hơn công cuộc bỏ bỉm rồi.

Những rủi ro này sẽ chỉ xảy ra trong giai đoạn đầu luyện bỏ bỉm (dưới hai tuổi), thế nhưng cũng đủ để khiến nhiều người bỏ cuộc. Một lý do khác để trì hoãn việc này là: "Hầu hết các bé rồi cũng tự làm được khi đến khoảng hai tuổi rưỡi. Vì vậy, nếu bạn tập cho bé từ một tuổi, bạn phải vất vả trong một năm rưỡi. Nếu tập cho bé lúc hai tuổi, bạn phải vất vả trong sáu tháng. Còn nếu đợi tới hai tuổi rưỡi thì bạn sẽ chỉ mất một tuần." Người mẹ khuyên tôi câu đó đã tập bỏ bỉm cho cậu con trai đầu lúc hai tuổi rưỡi và chỉ cần đúng một chuyến bay kéo dài 12 tiếng. "Ở độ cao hơn 1.800 m trong suốt 12 tiếng, tôi cũng không có việc gì khác để làm ngoại trừ đưa con đi vệ sinh 20 phút một lần."

Chắc chắn là đến hai tuổi rưỡi, hầu hết các bé đều nhận biết được điều đang xảy ra và làm chủ được tình huống. (Tuy nhiên bạn cũng

có thể tình cờ làm chậm khả năng này nếu nuông chiều bé với những chiếc bỉm thấm hút cực tốt, rất êm ái, đẹp và thoải mái, suốt từ sáng đến tối – hoặc những miếng lót mỏng nhẹ, hiện đại tới mức nếu tè ít, bé thậm chí còn chẳng nhận ra. Nhưng thường thì không cần đợi tới lúc bạn để ý thì tụi trẻ – đặc biệt là những bé trai – cũng biết là mình đang làm gì.)

Dù vậy, luyện bỏ bỉm cho con từ sớm cũng là điều nên cân nhắc. Ở thời ông bà chúng ta, khi chưa có máy giặt và tã giấy, những em bé vẫn hay được "xi ị" vào bô từ khi mới vài tuần tuổi, bởi người ta tin rằng hơi lạnh từ chiếc bô bằng sứ sẽ kích thích bé đi vệ sinh dễ dàng hơn. Hẳn ai cũng biết đến những giả thuyết của nhà tâm lý học Freud[15] nêu ra về việc luyện bỏ bỉm cho em bé từ sớm có thể gây ảnh hưởng không tốt đến em bé. (Riêng tôi thấy rất buồn cười, vì Jill Freud, cháu dâu của chính nhà tâm lý học này, lại công khai chuyện cô ấy tập bỏ bỉm cho con mình từ ba ngày tuổi. Cô nói: "Rất là phản-học-thuyết Freud. Tôi không làm như mọi người nghĩ nữa đâu.")

Mặc dù những chuyên gia về chăm sóc trẻ em thời nay nhất trí rằng việc luyện cho bé tự đi vệ sinh khi bé chưa được một tuổi, kể cả dưới 18 tháng, là vô ích, vì các em bé vẫn chưa thể làm chủ các cơ của bộ phận sinh dục. Thế nhưng chúng ta vẫn có phần muốn tin vào kinh nghiệm của cha ông: "Ôi, thằng bé mấy tuổi rồi mà còn để nó ngồi lên phân của chính mình…" Hay: "Để bà mua cho con một chiếc bô xinh xinh nhé?" Rồi những người bạn đã thành công trong việc bỏ bỉm cho con cứ mang theo những em bé tung tăng "thả rông", làm bạn đến xấu hổ với chiếc bỉm nặng trĩu của con mình. Rồi bé biết nói và thông minh hơn, hiểu biết hơn. Bạn sẽ thấy có gì đó sai sai khi "ông cụ non" vừa nhìn bạn sửa soạn đồ cho chuyến đi chơi của cả gia đình, vừa bình luận những thứ như: "Mẹ đừng quên kem chống hăm của con nhé. Con có cần thay bỉm mới không, hình như con vừa tè mất rồi? Mẹ đã mang theo tấm lót chống thấm cho con thay bỉm chưa?" Nếu thằng bé có thể nói năng lưu loạt vậy, chắc hẳn là nó có thể… Không! Hai chuyện hoàn toàn khác nhau!

Luyện bỏ bỉm cho con từ sớm cũng là điều nên cân nhắc.

Bởi quá trình tập luyện này không phải lúc nào cũng suôn sẻ. Một số em bé thực sự ghét ngồi bô vì cảm thấy không an toàn và hớ hênh. Một số thì lại muốn ngồi ngay vào bệ cầu của người lớn, hoặc bệ cầu mini cho em bé. Với số khác (đặc biệt là các bé trai) thì lần đầu tự đi vệ sinh lại là ở ngoài vườn, sau một gốc cây nào đó. Sau đây là những quy tắc cốt lõi tôi đã tổng hợp được từ những người mẹ, những người đã từng chật vật với bài tập bỏ bỉm cho con:

- Hãy bắt đầu vào mùa hè, dù con bạn đã sẵn sàng hay chưa. Không gì tiện hơn là cứ để cho bé được thả rông, hoặc mặc một chiếc quần vải nhẹ, chạy lang thang và để mọi thứ tự nhiên diễn ra trong vườn, cho đến khi việc luyện tập thành công.
- Những chiếc “quần tập bỏ bỉm” với lớp ngoài bằng vải chống thấm về lý thuyết thì rất hiệu quả; nhưng nếu bé nhà bạn không thích mặc thì những cái quần này còn cản trở quá trình luyện bỏ bỉm. Chúng khá nóng, cứng và ống quần hay bị chật.
- Phương pháp “búp bê đi tè”[16] thật ra khá hữu hiệu, đặc biệt với các bé gái còn chưa nhận thức được khi nào mình muốn đi vệ sinh!
- Một khi các bé đã biết khi nào mình muốn đi vệ sinh, chúng ta có thể dùng nhiều cách để khuyến khích bé. Một viên kẹo nhỏ cho mỗi lần luyện tập thành công cũng không làm bé bị sâu răng (ở tuổi này, tốt nhất không nên cho bé ăn nhiều hơn một viên kẹo mỗi ngày). Có người mẹ còn thú nhận: “Tôi đã gửi con cho bà ngoại nguyên một tuần và bà đã luyện cho cháu bỏ bỉm thành công bằng cách dụ kẹo.”
- Đừng nghĩ rằng bạn có thể luyện cho bé đi “ị” trước khi đi tiểu. Thường thì các cuốn sách sẽ viết như vậy, nhưng vẫn có không ít bé chịu tè bô trước rồi mãi sau này mới chịu ngồi bô đi ị. Tôi biết điều này nghe kỳ lạ, nhưng đó là thực tế.
- Đừng bao giờ bực mình với những chiếc quần ướt sũng. Đó là một phần tất yếu của bài học mà thôi.
- Một bà mẹ có con đã lớn chia sẻ: “À, và đừng bao giờ mang chủ đề này ra nói với những người bạn chưa từng có con.” Tôi

đã từng nghĩ mình sẽ không bao giờ làm vậy, nhưng sau một tuần luyện tập cùng con, tôi phát hiện ra chính mình cũng đem chuyện đó đi kể với tất cả mọi người. Tất nhiên, nếu bạn có những người bạn chưa có con và luôn thao thao bất tuyệt về thú vui chăn gối hay cuộc sống tự do của họ, tôi nghĩ bạn cũng không cần lăn tăn gì khi "trả đũa" bằng một bài giảng về cách bỏ bỉm cho con.
- Xem xét lời khuyên của những người lớn tuổi, bà nội, bà ngoại (trừ khi họ nhận mang bé về trong một tuần và luyện được cho bé bằng cách dụ kẹo).

Đi chơi xa

Một công ty nọ quảng cáo sản phẩm hỗ trợ việc luyện bỏ bỉm rất tiện dụng khi đi du lịch: bô trẻ em dạng phao. Thật xuất chúng! Quá hiểu tâm lý người dùng! Thế nhưng vẫn có một số câu hỏi chưa ai trả lời được, như trong trường hợp khẩn cấp thì phải mất bao lâu mới thổi căng được chúng và sau lần sử dụng đầu tiên thì ai sẽ là người xung phong thổi? Quay trở lại với vấn đề nan giải: phải làm gì khi đi ra ngoài cùng một em bé đang tập bỏ bỉm có cái bàng quang tí hon chỉ chứa được một lượng nước nho nhỏ. Có rất nhiều ý kiến quanh câu hỏi này. Phần lớn tin rằng tốt nhất hãy tận dụng những rãnh nước công cộng trong trường hợp khẩn cấp, "và nếu có ai cứ nhìn chằm chằm thì cứ mặc kệ họ thôi – thường thì họ là những người đang dắt chó đi dạo. Chó chê mèo lắm lông ấy mà". Nhóm khác lại đưa ra ý kiến: "Mọi cửa hàng đều có nhà vệ sinh riêng cho nhân viên. Nếu họ không chủ động giúp, hãy luyện cho con bạn đứng ngay giữa cửa hàng và hét "Con sắp đùn ra quần rồi mẹ ơi!", họ sẽ phải làm gì đó." Và còn một nhóm thiểu số là phụ huynh của các bé trai rất đơn giản: "Chỉ cần mang theo một cái chai rỗng, sau đó đổ nước tiểu xuống cống là được."

Nếu bé ngồi ghế trẻ em trên ô tô, bạn chỉ cần cho bé mặc chiếc quần chống thấm luyện bỏ bỉm và dùng hai chiếc bỉm giấy loại rẻ lót ở dưới mông bé là xong.

Một người mẹ thông minh đã nâng cấp chiêu này và thay bỉm giấy bằng tấm lót hai mặt – một mặt là khăn bông và mặt kia là lớp chống

thấm nước – làm thành một "tấm thảm đặc biệt" của riêng em bé để mang theo trên xe buýt và đến chơi nhà bạn. Cô ấy cũng thấy hơi khó khăn khi phải dừng việc sử dụng chiếc thảm này (lúc con đã bỏ được bỉm), nhưng đây vẫn là một phương pháp hay – em bé không thực sự hiểu mục đích của chiếc "thảm" nên vẫn sẽ biết hỏi bô khi có nhu cầu đi vệ sinh, còn người mẹ cũng được yên tâm hơn, không phải lo bị xấu hổ khi đi ăn ở ngoài, hay ở trên xe buýt. (Vấn đề này đối với cô ấy "nghiêm trọng" hơn phần lớn chúng ta, bởi con gái cô ấy mới hai tuổi nhưng lớn tướng và nhìn khôn ngoan như bé bốn tuổi – đây cũng là lý do phổ biến khiến các bà mẹ muốn cho con mình cai bỉm càng sớm càng tốt. Một em bé bốn tuổi mà vẫn còn mặc bỉm trông có lẽ cũng hơi kỳ cục!)

Những cơn ăn vạ trường kỳ

Bé ngày càng hiểu biết và nói năng lưu loát thì những cơn ăn vạ càng lên tầm cao mới. "Sai lè lè, nhưng lại nghĩ mình đúng" là câu tóm gọn nhất tình trạng này. Có lần ở bể bơi, con trai tôi nhất định giữ khư khư chiếc khăn tắm khô ráo duy nhất còn lại, trong khi cả tôi và cô bảo mẫu đứng run cầm cập, lịch sự yêu cầu thằng bé đưa trả khăn (thì do người xưa vẫn khuyên đấy thôi: "Nếu tránh được thì đừng bao giờ ép một đứa trẻ làm gì, hãy tôn trọng cá tính và suy nghĩ của bé…"). Tay giữ khư khư chiếc khăn, mặt đỏ tía tai giận dữ, chân giậm bành bạch, thằng bé gào lên: "CÔ VIRGINIA KHÔNG ĐƯỢC LẤY KHĂN NÀY! CÔ VIRGINIA PHẢI BỊ ƯỚT!" (Sự thật là thế.) Rồi cu cậu giơ chân định đá em gái. Xong lại nằm vật ra sàn khóc lóc như thể vừa bị ai đánh vậy.

Ăn Vạ là Khóc kết hợp Hét mà không cần nguyên nhân.

Tôi cho rằng, Ăn Vạ là Khóc kết hợp Hét mà không cần nguyên nhân. Chúng ta không gọi là "ăn vạ" trong trường hợp một đứa trẻ hét lên vì sợ khi bị chó đuổi, bị đau khi ngã, hay tức giận khi bị trêu chọc. Vấn đề là trong độ tuổi nhạy cảm này, tụi trẻ sẽ phản ứng lại tất cả những chuyện nho nhỏ như thể chúng bị cả một đàn sói đuổi theo, hay bị treo lơ lửng trên trần nhà vậy. Có hai trường phái giải

quyết những cơn ăn vạ. Một là, theo nhà tâm lý học người Anh Penelope Leach, bạn nên bình tĩnh, ôm con vào lòng cho đến khi bé nguôi giận và nín khóc. Cách khác, theo một vị bác sĩ nhi cục mịch người Úc: hãy cho bé ngồi một mình trong phòng đến khi nào bé nín khóc và bình tĩnh lại. Cách đầu tiên dựa trên nghiên cứu nói rằng trẻ có thể tự làm chính mình sợ hãi khi cơn giận tăng cao và chúng cần sự yêu thương hơn bất kỳ điều gì khác. Cách thứ hai thì dựa trên một phân tích khác cũng thực tế không kém, đó là khi các bậc phụ huynh giận dữ thì chính họ cũng cần không gian riêng để kiềm chế lại. Ngoài ra, càng có ít người xung quanh thì những cơn ăn vạ này sẽ càng qua đi nhanh chóng. Tất nhiên, địa điểm tệ nhất để dạy con là một căn phòng lắm người, mỗi người một ý, người thì cho kẹo, dụ dỗ, tìm cách làm bé quên đi cơn mè nheo; người thì la mắng, khiển trách, rối tung cả lên.

IMG_1302

Tuy nhiên, nếu là bạn, tôi sẽ áp dụng mỗi cách một chút. Cũng giống như khi chúng ta học cách giao trẻ cho người khác trông hộ, quan trọng là bạn phải hiểu con mình và cảm thông với những suy nghĩ của chúng. Đừng để cơn giận dữ leo thang nếu bạn có thể dừng nó lại – hãy chú ý lắng nghe tiếng khóc của bé. Bạn có thể trêu cho bé cười ngay từ đầu, khiến cơn giận của bé nhanh chóng biến thành tràng cười khúc khích, bằng cách nói lớn những từ sau thật cương quyết:

"Đừng có mà CỨNG ĐẦU NHƯ BẠN GẤU!"

"Nín ngay, CHIM SÂU LẦU BẦU!

"Con thật là QUẬY NHƯ CON BỌ GẬY!"

Cách này sẽ giúp bé bị mất tập trung khỏi cơn mè nheo trong vài phút. Một số bé sẽ nín khóc khi bạn nghiêm khắc nói "NÍN NGAY!" nhưng nói chung chỉ khi nào các bé đủ lớn – tầm ba tuổi – chúng mới biết chính xác mình đang làm gì. Những bé nhỏ hơn thường mới chỉ phản ứng với đúng cảm xúc của mình và có thể rất "giòn cười tươi khóc", có khi lại chuyển qua thích những hoạt động khác

trong giây lát. Nghe thật buồn cười, nhưng một số hành động sau cũng rất hiệu quả – không phải là tét mông (cách này không giúp được gì đâu), mà đơn giản là bế bé lên, ôm bé chạy vòng vòng, nâng bé lên không trung, hoặc cù léc chọc bé cười. Tất nhiên những việc này nghe có vẻ đi ngược lại với lý thuyết của chính tôi, rằng "trẻ em có suy nghĩ và lý luận riêng cần được tôn trọng"; nhưng chỉ làm một chút ít thôi, chúng có thể giúp cơn ăn vạ của bé tan nhanh trong một nốt nhạc.

Một mánh khóe hiệu quả khác – dùng trước khi bé thực sự tức giận – là giúp bé giao việc ăn vạ cho một món đồ chơi nào đó. Nhà tôi sẵn có một chú thỏ bông chân tay lòng thòng, mềm và cũ, cực kỳ lý tưởng cho việc này. Tôi thường nắm tay và chân của nó rồi vừa đi vừa hét với giọng bực tức: "Không muốn, không muốn, không muốn, aaaaa!" Mấy đứa nhóc nhìn vậy bắt đầu nhận ra rằng có kẻ cũng đang "khổ sở" và phải ăn vạ như mình, bèn nhanh chóng giả giọng trầm trầm, gầm gừ nhắc nhở: "Bé thỏ! Ngoan nào!" Từ đó trở đi, mỗi khi con bắt đầu nhèo nhẽo vòi vĩnh hoặc chuẩn bị hét lên ăn vạ, chúng tôi sẽ nhìn xung quanh và giả vờ như đang tìm xem bạn thỏ đang ăn vạ ở góc nào. 50% số lần là đứa đang giận dữ sẽ thích trò này và thích thú cầm tay bạn thỏ quay thỏa thích tới khi chán.

Khi cơn ăn vạ leo thang, bạn có thể làm theo một số gợi ý sau (tôi xin nhắc lại, nhiều điều trong số này nghe tưởng chừng mâu thuẫn, nhưng đều đã được kiểm nghiệm). Chỉ cần đúng lúc và đúng với tính cách của bé là chúng sẽ đem sự yên bình trở lại:

Đừng để cơn giận dữ leo thang nếu bạn có thể dừng nó lại – hãy chú ý lắng nghe tiếng khóc của bé

- "Vờ như không nhận ra, không biết là bé đang ăn vạ."
- "Nhại lại, bắt chước bé, làm cho bé cười!"
- "Đặt bé vào trong cũi trước khi bé kịp hét – không có khán giả, vở kịch sẽ nhanh chóng hạ màn."
- "Ngồi xuống cùng tầm với bé – nhìn thẳng vào mắt nhau là tốt nhất."

- “Đưa bé ra chỗ khác – nói là dẫn bé đi xem những chú vịt chẳng hạn.”
- “Ở nhà tôi có một hộp toàn những chiếc khuy sặc sỡ, mỗi khi bé ăn vạ, tôi sẽ lấy từng chiếc ra, chậm rãi, tới khi bé bắt đầu thấy thích thú muốn chơi với chúng.”
- “Bình tĩnh, thông cảm, và đừng thỏa hiệp. Cứ vờ như không nghe thấy những tiếng hét chói tai và nói chuyện nhỏ nhẹ dịu dàng với bé, sẽ rất hiệu quả.”
- “Nhanh tay bế ngay bé vào phòng vệ sinh” (đây là lời khuyên của một cô giáo), “vặn hết các vòi nước – để tiếng nước chảy át đi tiếng khóc và tiếng hét.”
- “Làm gì đó “ngược lại” để khơi dậy trí tò mò của bé. Đặt một chiếc gối lên đầu bạn. Hoặc kêu chít chít như chuột con.”
- “Hét cùng con luôn” (lời khuyên của một ông bố), “cõng bé lên vai và chạy vòng vòng. Một số bé sẽ ngưng khóc hay hét khi được cõng; đây là bản năng rồi.”
- “Vừa giả tiếng cục tác, vừa cười ngặt nghẽo.” (Nhưng phải cẩn thận, trò này có thể chọc giận mấy bé lớn hơn!)
- “Cứng rắn quay lưng bước đi.”
- “Mang một chai nước và một chiếc bánh tới ngồi cạnh bé, đừng mời bé ăn vì chắc chắn bạn sẽ bị từ chối bởi tiếng hét chói tai và những cái gạt tay phũ phàng, nhưng khoảng 10-15 phút sau bé sẽ bẽn lẽn cầm chúng lên ăn trong nước mắt.”
- “Vừa chạy vừa hát rồi nhảy cẫng lên. Khi bị làm cho bất ngờ, tụi trẻ sẽ quên mất là mình đang ăn vạ.”
- “Hãy nói là: “Ôi, có một tiếng hét nữa đang tới kìa. Mẹ nhìn thấy nó đang đến từ trán của con, nhanh, mình soi gương để con nhìn thấy nó nhé, ôi con yêu, nó đi đâu mất rồi nhỉ, nào mình thử lại nào, con hét lại một lần nữa xem nào, mình cùng quan sát nhé…””
- “Đặt con nằm ra sàn để không va đập vào đâu, rồi đứng cách vài mét, đợi. Ngay khi con vừa ngưng hét, hãy chạy ngay lại và ôm con vào lòng, nói với bé bạn yêu bé.”
- “Nói là: “Hãy quay lại khi con biết cách cư xử lịch sự hơn” rồi cho bé ngồi một mình trong phòng.” (Chỉ áp dụng với những bé lớn và chỉ khi bạn đã trực tiếp nghe hay nhìn thấy bé làm sai điều gì.)

- "Đừng bao giờ, đừng bao giờ thỏa hiệp. Cứng rắn mặc kệ bé và không để ý cho tới khi bé ngưng hét."
- "Ngồi xuống sàn, ôm bé vào lòng, khẽ thổi vào tai bé."

Tôi đã thử cách cuối. Và lĩnh trọn một miếng cắn vào vai. Chúc bạn may mắn.

Một câu nói của Clement Freud[17] – cha của năm đứa trẻ – khi các con của ông còn bé, đã giúp tôi kiềm chế được những cơn nóng giận của mình. Ông hết sức ngưỡng mộ lũ trẻ: "Chúng thật dũng cảm. Rõ ràng chúng ta trông to lớn và mạnh hơn chúng rất nhiều, nhưng hãy thử nhìn xem, tụi trẻ bé bỏng đứng đó và hiên ngang đối đầu với chúng ta." Khoảnh khắc đó, bạn sẽ cảm thấy mình như quái vật Goliath đứng trước mũi khiên của người anh hùng tí hon David và sẽ chỉ muốn dành trọn tình yêu và lòng kiên nhẫn cho tụi trẻ mà thôi.

Hơn hết thảy, chúng ta cần nhớ là trẻ con không phải người lớn.

Tuy nhiên, hơn hết thảy, chúng ta cần nhớ là trẻ con không phải người lớn. Sau tất cả, chúng sẽ không cảm thấy xấu hổ, để bụng mà chống lại chúng ta hay tự dằn vặt bản thân. Ánh sáng ở cuối đường hầm xuất hiện nhanh tới mức bạn sẽ phải học cách thích nghi với tốc độ hồi phục của các bé và vờ như chưa từng có chuyện gì xảy ra cả. Một ngày, đến giờ đi ngủ bạn sẽ nhận ra đúng thật là chẳng có chuyện gì xảy ra cả.

Giờ ngủ

Càng lớn, thói quen ngủ của bé sẽ càng không còn đơn giản như những gì bạn đã tạo ra cho bé trước kia. Đôi khi bạn sẽ phải thiết lập một số "thủ tục" để tạo động lực cho bé đi ngủ. Chúng tôi từng thắp nến trong phòng khách hằng đêm và để bé thổi tắt chúng: tối nào thằng bé cũng chỉ mong đến giờ thổi nến.

Đừng bao giờ hy vọng bé sẽ ngủ ngay khi lên giường. Chỉ cần bé chịu lên giường, khỏe mạnh và vui vẻ, hãy để bé tự quyết định khi nào bé muốn ngủ. Thường thì tôi sẽ ngồi viết bên cạnh chiếc máy báo tiếng khóc, còn hai bé sẽ tự chơi hay nói chuyện với nhau về những chú mèo hay các bữa tiệc trà cả tiếng đồng hồ sau khi đã lên giường. Tôi tự nhủ rằng đây là thời gian cần thiết để "lắng xuống" sau một ngày dài mà trong mọi cuốn sách đều khuyến khích chúng ta làm cho bé. Hoặc nếu không, tụi nhỏ có thể tha hồ nô đùa nhảy nhót, tôi sẽ ngồi ngoài ném lũ thú bông vào giường trong khi chúng cười khúc khích, rồi các thiên thần sẽ tự ngủ khi chúng muốn. Có thể không phải ai cũng dùng cách này, nhưng đây là một gợi ý không tồi. Tôi biết một bé gái hai tuổi có khả năng ngủ ngay khi lên giường, nhưng nửa tiếng sau bé sẽ dậy và ngồi hát ngân nga khoảng một tiếng đồng hồ với những chú gấu bông, rồi ngủ lại. Ban đầu, bố mẹ của bé tưởng có vấn đề gì nên liên tục chạy lên chạy xuống để dỗ cho bé ngủ lại. Rồi đến một ngày, người chồng nói: "Em thấy đấy, con không khóc. Anh thấy con vẫn ổn." Và họ để cô bé một mình, cô bé vui vẻ cười và hát khoảng một tiếng rồi tự ngủ. Vậy đó, chỉ tỉnh dậy một lát vào buổi tối, xong cô bé có thể ngủ thẳng giấc tới tận tám giờ sáng. Và tới giờ vẫn vậy.

Còn nếu bé nhà bạn là một chuyên gia trèo cũi, hoặc bé đã quen nằm giường để ngủ, vấn đề bé thức dậy lúc nửa đêm có thể sẽ khó giải quyết hơn. Một người mẹ trong hoàn cảnh tương tự đã dọn dẹp và sắp xếp sao cho phòng ngủ của bé trở nên an toàn tuyệt đối (khóa các công tắc, rào lại cửa sổ, kiểm tra kỹ càng các món đồ chơi, không để dây rợ hay túi bóng trong phòng) và treo một chiếc chuông có thể phát tiếng kêu thật to ngay bên ngoài cửa phòng. Ngoại trừ một lần cô ấy phát hiện con gái mình ngủ quên dưới gầm giường, còn lại thì thoải mái với những tiếng động kỳ quặc phát ra từ máy báo tiếng khóc. (Tất nhiên, nếu bạn có một bé nhỏ hơn ngủ chung phòng với bé lớn, bạn sẽ phải kiểm tra và sắp xếp căn phòng kỹ càng hơn. Nhưng các em bé thường vẫn sẽ ngủ ngon lành mặc những tiếng ồn ào xung quanh, đặc biệt là tiếng động do anh/chị em chúng tạo ra.)

Chỉ cần bé chịu lên giường, khỏe mạnh và vui vẻ, hãy để bé tự quyết định khi nào bé muốn ngủ.

Các hội nhóm

Một xu hướng nổi bật trong những năm gần đây là sự gia tăng đột biến số lượng các hoạt động dành cho trẻ em, kể cả trong cộng đồng những người mẹ chưa cho con đi học mẫu giáo. Hẳn ai trong chúng ta cũng có những người bạn bất kể sáng-trưa-chiều-tối, không đưa cô con gái hai tuổi đến lớp hợp xướng ở nhà trẻ thì vượt ngót 20 cây số để dẫn con gái cũng tuổi đó tới lớp học dương cầm, hay chở con đi học múa ba-lê, tháp tùng con đến lớp thể dục cho trẻ dưới năm tuổi, thậm chí cho con đi học Khí Công cho trẻ em ("rất tốt cho sự cân bằng của bé"). Thực tế này đôi lúc sẽ khiến bạn thấy thua kém khi nhìn con mình đang đùa giỡn với chú mèo dưới gầm bàn, hay đang nghịch hộp chỉ thêu của bà ngoại. Thật khó để giữ quan niệm truyền thống rằng trẻ em chỉ cần được chơi, khi đến cả các nhà giáo dục cũng bận rộn với việc lên giáo trình cho các trường mầm non và kỳ vọng các lớp mẫu giáo phải lên danh sách những "kỹ năng" mà em bé cần đạt được.

Các hoạt động này sẽ làm nản lòng những bậc phụ huynh của những bé bám mẹ, hoặc những em bé không thích đi học sau khi bị các bạn trong nhóm bỏ rơi, trêu trọc, hoặc bắt nạt.

Chẳng riêng gì sự cạnh tranh giữa các mẹ bỉm sữa mà ngay cả niềm tin của bản thân cũng khiến bạn chạnh lòng khi nhìn xung quanh và thấy con mình ba tuổi mà vẫn chưa theo hội nhóm nào. Tôi cũng đã từng điên cuồng ủng hộ các lớp ngoại khóa ở trường mẫu giáo, lớp thể dục nhịp điệu, nhảy, hay dương cầm. Nhưng ít nhất một trong hai đứa nhà tôi không thích. Nhất định không chịu đi học. Ở nhà thì nhảy múa, thích thú tham gia đủ các trò chơi nhưng đi học mà không có bạn thân quen nào thì im thít, không hề tương tác với ai. Tất nhiên là không đời nào để cho các cô điều khiển hay động vào đồ chơi của nó rồi. Một số gia đình kiểu mẫu khác, tốt bụng, văn minh, tinh tế và nề nếp, thì ngạc nhiên và xấu hổ khi bé

nhà mình trở nên hung dữ khi ở cùng phòng với những bé khác: chúng đánh, đẩy, cào cấu các bạn.

Nếu những vấn đề trên xảy ra với bạn, hãy chỉ dừng lại ngẫm nghĩ, không ganh đua hay so sánh, đồng thời đặt câu hỏi về ý nghĩa của những hoạt động như chơi theo nhóm hay giáo dục trẻ mầm non mà mọi người vẫn nghiễm nhiên công nhận. Trong khi theo cách thuận tự nhiên, môi trường tốt nhất để một đứa trẻ dưới năm tuổi phát triển chính là ngay trong gia đình, thân thiết với bố mẹ, anh chị, biết những người hàng xóm và chơi cùng một hay hai đứa trẻ khác. Chỉ cần quan sát một vài bé là bạn sẽ dễ dàng nhận ra rằng trẻ con chơi cùng vài người bạn hơn hoặc kém tuổi thường vui hơn so với ở trong một nhóm các bạn cùng trang lứa. Như vậy có nghĩa là, không có lý do gì đặc biệt để một bé từ 2-3 tuổi muốn tham gia các nhóm chơi của các bạn đồng lứa cả. Thậm chí một số trẻ còn ngại chơi với các bạn bằng tuổi; với thái độ "Sao bạn nào cũng giống mình vậy, mình không phải người duy nhất ư?", các bé sẽ cảm thấy lo lắng và sợ hãi. Có thể đây là nguyên nhân khiến bé bất ngờ trở nên hung dữ, hoặc đeo bám bố mẹ hơn.

Nếu bạn thấy con không thích tham gia các nhóm chơi, có thể nguyên nhân không phải là do con, mà do những nhóm này chưa thực sự thích hợp. Một số chuyên gia giáo dục thậm chí còn khuyên rằng trẻ sẽ học được nhiều hơn khi ở nhà với mẹ cả ngày. Tại những trường mầm non dù uy tín và đắt tiền đến mấy, thi thoảng cũng xảy ra những chuyện đáng buồn. Không phải bạo hành hay ngược đãi, mà là tình trạng những em bé thu mình lại một góc, không ai chơi cùng, bởi vì bé quá "lành". Đúng, bé ngoan ngoãn, không quấy phá, nhưng cũng không hề tìm được niềm vui hay học được điều gì. Một em bé không nên bị ép theo các lớp học khi chưa thực sự sẵn sàng, trừ khi bạn theo chủ nghĩa cực đoan. Và nếu tất cả những gì bé muốn chỉ là mẹ, thì bé nên được ở cạnh mẹ.

Môi trường tốt nhất để trẻ dưới năm tuổi phát triển chính là ngay trong gia đình, thân thiết với bố mẹ, anh chị, biết những người hàng xóm và chơi cùng một hay hai đứa trẻ khác.

Tất nhiên, những người mẹ có thể không thích như vậy chút nào! Ngoại trừ việc giúp bé học hỏi thêm được nhiều điều mới, những lớp học hay nhóm học ngoại khóa còn mang lại cho những người mẹ khoảng thời gian tự do quý báu mà cuối cùng họ cũng có được sau ba năm ròng rã. Thế nhưng đó không phải là giải pháp duy nhất. Hai hay ba gia đình có thể lập hội, cùng thuê chung một cô bảo mẫu vài buổi sáng trong tuần để tổ chức những buổi vui chơi nho nhỏ cho nhóm những đứa trẻ đã quen biết và thân thiết với nhau. Chỉ cần cung cấp thêm màu vẽ, đất sét, đề can dán hình và các bà mẹ thay phiên nhau giám sát, thế là bạn đã có một nhóm chơi quy mô nhỏ cho con. Còn nếu bạn chỉ có một mình hoặc không đủ kinh phí làm những việc này, bạn vẫn có thể tổ chức một hay hai buổi sáng cho các bé gặp và chơi cùng nhau; cho dù những bé khác có thể lớn tuổi hơn nhiều. Hãy cứ làm bất kỳ điều gì có thể, cho trẻ và cho chính bạn, để làm cầu nối giữa cuộc sống của bé và các mối quan hệ xã hội của của người lớn.

Sau đây là những lời khuyên từ những gia đình có con khó hòa nhập khi còn bé xong lại hoàn toàn vui vẻ khi bắt đầu học lớp một. Hy vọng chúng sẽ có ích cho bạn:

- Hãy nói các cô giáo đưa bạn danh sách các bài hát sẽ được bật ở trường, rồi dạy bé trước từ nhà.
- Xem trước những hoạt động bé sẽ được yêu cầu tham gia và tập cùng bé trước ở nhà.
- Gửi bình nước, cốc nước quen thuộc đến lớp cùng bé để bé dùng vào giờ nghỉ.
- Vào những ngày đầu tiên, đừng bao giờ đón bé muộn dù chỉ một phút.
- Dạy bé những từ dễ hiểu, đơn giản để nói khi cần đi vệ sinh. Đừng ngại gửi cô chiếc bô riêng của con, kể cả khi ở trường đã có sẵn. Hãy nhớ viết tên con lên đó và dặn các cô. Có thể bạn sẽ thấy xấu hổ vì những bé khác có thể thoải mái sử dụng nhà vệ sinh công cộng, nhưng quan trọng là con bạn cảm thấy thoải mái và tự lập trong ngày đầu tiên còn lạ lẫm (cũng là ngày tự do đầu tiên của bạn sau từng ấy năm).

Bám đuôi

Thật là một chủ đề, một vấn đề quen thuộc phải không? Một lần nữa, chúng ta có hai nhóm lời khuyên. Một là: “Hãy để mặc cho bé hét, bé sẽ hiểu ra rằng bạn luôn quay lại phòng sau một phút.” Và nhóm kia nói: “Hãy bế con theo cùng, cả khi đi vệ sinh, làm như vậy em bé sẽ tự tin hơn.” Tình trạng những em bé nằng nặc đòi theo mẹ vào cả phòng vệ sinh chắc không còn là một bí mật của riêng người mẹ nào. Có thể nói đây là một ”biểu tượng” về sự chiếm đóng của bé đối với cuộc sống của bạn. “Tôi đã phải đợi 10 năm,” một người mẹ trẻ tâm sự, “để được đi vệ sinh một mình!” Một số khác thừa nhận họ đặt bé ngồi lên đầu gối khi đi vệ sinh trong suốt nhiều tháng. Người mẹ kiểu cũ nọ, nay các con đã lớn khôn và trưởng thành, kể: “Tôi thường phải nhìn bốn bàn tay nhỏ xinh thò vào bên dưới cửa phòng tắm, nói thật là tôi chỉ muốn giẫm cho một cái!” Những ví dụ trên đủ để thấy khi bàn về chủ đề này, ai trong số chúng ta cũng mang một nỗi tuyệt vọng nhất định.

Bám mẹ nghĩa là yêu mẹ. Tụi trẻ thể hiện tình yêu của chúng bằng cả lời nói và nước mắt.

Thật khó để đưa ra lời khuyên. Có lẽ là bạn nên làm theo cả hai cách: thường xuyên mang con theo, nhưng thi thoảng hãy niệm thần chú “Đợi mẹ một phút”. Nếu có ai đó khác ở trong phòng với trẻ, hãy bảo họ cùng nói câu đó. Hãy chọn khi bé không đòi bạn để vào thăm và tặng bé những cái ôm bất ngờ và đầy yêu thương. Ở tuổi này, thật khó để những bà mẹ không nói với bé quá thường xuyên rằng “Mẹ yêu con”. Hãy nhớ, như một người mẹ luôn tự nhắc mình, rằng “Bám mẹ nghĩa là yêu mẹ. Tụi trẻ thể hiện tình yêu của chúng bằng cả lời nói và nước mắt.” Đến cả những tình yêu phiền phức như vậy vẫn xứng đáng được tôn trọng.

Bạn luôn có thể vận dụng cách cũ kỹ mà tôi vẫn hay dùng, đó là hát thật to khi đang ở trong nhà vệ sinh, hay trong kho, hoặc bất cứ chỗ nào bạn tới, để bé biết được bạn vẫn ở cạnh, chỉ đâu đó ngay trong nhà thôi.

IMG_1303

9Bước ngoặt thứ hai: Có em

C

ó lần, tôi đến dự một bữa tiệc Giáng Sinh. Ở đó, mọi người đều sàn sàn tuổi nhau và đều đã có con. Một vài cái bụng bầu lượn qua lượn lại. Tụi trẻ lăn lê bò toài, trèo leo từ ghế này qua ghế khác, đưa tay nhón thức ăn, vừa chạy vừa kéo giật quần và váy của cả những người không phải bố mẹ chúng để đòi đi vệ sinh. Tận dụng một vài phút thảnh thơi để nhâm nhi đồ uống và nói chuyện với bạn bè, tôi chọn một góc và đứng cạnh một người bố trẻ, cũng đang tranh thủ nghỉ ngơi.

Cùng là tuýp phụ huynh tân thời, chúng tôi bàn luận cởi mở với nhau về đủ thứ chuyện, từ bà đỡ tới bệnh táo bón ở trẻ, tranh luận về việc trẻ bú sữa mẹ và cùng ngắm lũ nhóc chạy nhảy, đẩy nhau tranh giành chiếc xe đạp.

Tuy nhiên, ở đó tôi vẫn là một trong những bà mẹ tiên phong cán đích hai con. Không chỉ một mình Nicholas bận rộn lùng sục khắp các xó, mà bé Rose, khi đó mới năm tháng tuổi, cũng thích thú ngồi yên vị trên lòng bà ngoại quan sát bữa tiệc. Có ông bố trẻ nọ đưa mắt xung quanh tìm người vợ đang mang bầu của mình, rồi hỏi tôi một câu hỏi vô cùng hiểm hóc.

“Hãy nói cho tôi biết,” cậu ta lên tiếng, “có hai đứa con thì sẽ *như thế nào?”*

Tôi nghĩ một lúc và hồi tưởng lại những buổi sáng phải dậy sớm, hai bữa tắm táp thay phiên nhau trong ngày, những bữa ăn trái giờ, những trận chiến và cả những đợt cảm cúm lây lẫn nhau. Vai của tôi từng bị bong gân vì phải bế cả hai đứa nhỏ lên xuống cầu thang cùng một lúc. Tôi nhìn bộ dạng ngây thơ, vô tư của cậu bạn, rồi nói: “Có lẽ tôi không nên trả lời cậu.” Chúng tôi dừng câu chuyện tại đó và hai tháng sau cậu ấy cũng tự mình tìm ra câu trả lời.

Điểm chung của các phụ huynh có từ hai con trở lên là họ dễ dàng nổi nóng trước những lời than vãn, lo âu của những phụ huynh chỉ có một con. Nó tương tự với cảm giác khi một bà mẹ mới sinh con đang vật vã thiếu ngủ phải nghe những câu chuyện lý tưởng viển vông của cô bạn đang mang bầu vậy. Kể cả khi đã có hai đứa con, thi thoảng tôi vẫn có thể thoáng thấy sự bất mãn tương tự trong ánh mắt của những cô bạn có ba, hay bốn con. Bảo sao những người mẹ với 12 đứa con sẽ nghĩ rằng tất cả chúng ta chỉ là những kẻ rảnh rỗi ưa than vãn và không hiểu chút nào về Cuộc Sống cả.

Em bé thứ hai sẽ thay đổi tất cả mọi thứ, một lần nữa, đúng khi bạn vừa lấy lại được sự ổn định với đứa con đầu lòng và những tưởng mình đã sống sót…

Nói vòng vo chỉ thêm vô ích. Em bé thứ hai sẽ thay đổi tất cả mọi thứ, một lần nữa, đúng khi bạn vừa lấy lại được sự ổn định với đứa con đầu lòng, đúng khi bạn những tưởng mình đã sống sót…

Giả dụ bạn lựa chọn khoảng cách phổ biến giữa hai bé là từ một tới ba năm, đây là những gì sẽ xảy ra: bé lớn đã có thể tự đứng, đi lại chạy nhảy, nói thông thạo và hỏi hàng loạt câu hỏi về những chú vịt, tự đi vệ sinh, thậm chí còn mời bạn chơi đồ hàng cùng – bất chợt, bạn bị kéo lại cuộc sống tẻ nhạt của bỉm, sữa và những nhu cầu không thể dự đoán trước được. Bạn chỉ mới vừa quen với việc thương lượng ("Đợi mẹ làm nốt việc này năm phút thôi, xong chúng ta sẽ đi đến công viên và thả thuyền giấy của con nhé") thì giờ lại có một cái đuôi bé nhỏ, không rời một bước, muốn gì là phải có NGAY và LUÔN khiến bạn không kịp thở, chưa nói gì đến chơi đồ hàng cùng bé lớn. Hai vị phụ huynh đang từ chế độ luân phiên nghỉ ngơi bằng cách thay nhau đưa em bé duy nhất ra ngoài chơi, giờ chuyển sang chế độ trực ban 24/24 không có giờ nghỉ. Nếu bạn đang đi làm, quỹ thời gian của bạn sẽ từ chia-ba (con, công việc, bạn và chồng) sẽ thành chia-bốn (con cả, con thứ, công việc, Chúa phù hộ bạn và chồng). Phong cách làm mẹ của bạn cũng có thể sẽ thay đổi: nếu trước đây bạn chưa bao giờ đánh con, thì giờ, khi thằng lớn nghịch dại với em bé – bạn có thể thẳng tay tét ngay vào mông

nó. Nếu trước kia bạn không bao giờ dụ cu cậu bằng kẹo, giờ bạn sẽ cần sự trợ giúp của một viên sô-cô-la để có thể thoải mái yên tĩnh cho em bé bú. Và nếu trước đây bạn hoàn toàn không cần đến những mánh nhỏ hơi ích kỷ một chút mà tôi đã kể trên để dành thời gian riêng cho mình, giờ có thể bạn sẽ muốn đọc lại chúng – để tìm được chút ít thời gian dành riêng cho em bé thứ hai.

IMG_1304

Có khi bạn sẽ thấy mình trong tình trạng vừa hát ông ổng, vừa liên tục thổi bong bóng xà phòng vừa tranh thủ đút thìa bột cho em bé ăn; bởi nếu bạn không mua vui cho cậu cả, thằng bé sẽ rảnh rỗi và nghịch tung cả bát bột ăn dở khi bạn còn mải dụ em bé há miệng.

Nếu quá sát nhau, bé đầu có thể còn chưa biết ganh tỵ – bé luôn thấy mọi điều xung quanh là mới lạ và em bé cũng giống như mọi điều kỳ lạ khác mà thôi. Thế nhưng, bạn sẽ phải trải qua những ngày dài luôn phải mang theo gấp đôi số bỉm, và mỗi ngày trôi qua là một ngày vắt kiệt thậm chí nhiều hơn sức lực bạn thật sự có (các bác sĩ luôn cằn nhằn về những phụ nữ mang bầu liền tù tì ít hơn hoặc trong vòng 18 tháng). Nếu hai bé cách nhau xa hơn chút – tạm tính là hai năm rưỡi – bạn có thể tiết kiệm sức lực khi bé lớn tự làm được một số việc, thế nhưng hai tuổi rưỡi lại cũng là đỉnh điểm của giai đoạn khủng hoảng và ăn vạ mà bạn hẳn sẽ chẳng muốn đối mặt khi vừa sinh xong. Cách nhau xa hơn nữa, hơn ba năm, bạn sẽ có một cô/cậu cả tự lập, thông minh, thậm chí có thể nhờ vả được. Nhưng lúc ấy có thể bạn đang quen với việc tận hưởng niềm vui làm cha mẹ suốt hơn ba năm qua nên sẽ thấy khó khăn để làm quen lại từ đầu với một sinh linh bé nhỏ buồn tẻ và nhăn nheo.

Nói cách khác, không có khoảng cách nào là lý tưởng, vậy nên tốt nhất chúng ta đừng lo lắng về nó nữa.

Hai bé nhà tôi cách nhau 20 tháng. Sau một năm, chúng bắt đầu chơi cùng nhau ngày càng nhiều hơn; nhưng trong suốt năm đầu, lúc nào chúng tôi cũng phải đặt hai túi bỉm kích cỡ khác nhau trong phòng ngủ; cả ngày tôi chỉ luôn tay thay bỉm. Trong ít nhất 10 tháng,

tối nào tôi cũng phải cắp nách hai bé đi lên cầu thang cùng một lúc, bởi cậu cả muốn mình cũng được đối xử như em bé.

Có lẽ tôi hiểu tâm lý đó của thằng bé hơn ai hết: cho đến khi nhập viện, mọi bà mẹ đều vẫn nghĩ con đầu lòng của mình là “em bé”, để rồi khi ra viện, danh hiệu đó lại thuộc về em bé khác. Sau khi sinh bé thứ hai, tôi từng gặp phải những cơn ác mộng, trong đó bé lớn bị bắt đi mất và thay thế bởi phiên bản tí hon ngây ngô này. Tôi mở mắt tỉnh dậy, con vẫn ở đó, nhưng giờ đã lớn đùng với đôi bàn chân to hơn, dài hơn, đi đôi ủng bằng da che đi những ngón chân bé xíu mà tôi thường đếm ngày nào. Nhìn đôi chân ấy, tôi từng khóc ròng hàng tuần. Chỉ cần nhìn một chiếc giày vải cũ kỹ tôi cũng thấy xúc động rung rưng. Nghĩ lại cũng thật là xấu hổ, nhưng tôi vẫn phải đề cập tới như một bằng chứng rằng em bé thứ hai sẽ làm thay đổi tất cả. Những người mẹ như chúng ta thường coi con mình bé bỏng hơn tuổi thực của chúng; chỉ đến khi mang một em bé về nhà, chúng ta mới đau lòng nhận ra con mình nay đã lớn, mà một ngày nào đó chúng sẽ tự đi trên đôi chân của mình.

Dù sao, khóc lóc vì những chiếc giày nghĩa là bạn vẫn còn thời gian rảnh. Nỗi buồn đó rồi cũng sẽ nhanh chóng biến mất khi chúng ta phải đối mặt với những khó khăn thực sự của cuộc sống đông con (trái ngược hoàn toàn với cuộc sống chỉ có một đứa trẻ). Giờ chúng ta hãy cùng bàn từ những vấn đề đơn giản nhất:

Thời gian biểu và giờ giấc

Giờ giấc sinh hoạt dễ chịu, quy củ của một em bé ba tuổi khác rất nhiều so với một em bé sơ sinh còn đang đòi ăn theo nhu cầu. Những tháng đầu tiên, cuộc sống sẽ thực sự bị đảo lộn. Dường như cách duy nhất có thể giúp bạn (trừ khi bạn có ai đó trợ giúp mình) là luôn để em bé trong tầm nhìn – trong giỏ nôi đặt ở bếp, trên xe đẩy ở bất kỳ đâu – như vậy bạn sẽ không phải bỏ dở những việc đang làm để chạy ra chỗ bé. Đừng để một cậu bé ba tuổi hiếu động, không thể tự chơi mà không có ai giám sát, chơi một mình ở tầng dưới còn em bé nằm ở trong phòng ngủ ở tầng trên; bởi chẳng còn gì mệt mỏi hơn việc phải lựa chọn xem nên xẹt qua phòng ngủ ngó

em bé một chút hay ngồi thuyết phục, dụ dỗ và rồi cuối cùng phải bế cả nhóc lớn lên lầu khi phải thay bỉm cho em bé.

Phụ huynh của những bé hay ghen với em thường được khuyên căn giờ cho ăn và giờ chơi với em bé vào đúng giờ ngủ trưa hay giờ ra ngoài chơi của bé lớn. Nghe có vẻ hợp lý, nhưng thật khó vì trong thực tế, nếu thời gian biểu của hai bé cứ chéo nhau như vậy thì người mẹ còn không có đủ thời gian để thở, ăn, hay đặt lưng ngồi nghỉ nữa. Nếu buổi tối mẹ được ngủ bù thì còn đỡ; nhưng nào có mấy em bé dưới ba, bốn tháng chịu ngủ xuyên đêm; mà một ngày bắt đầu lúc sáu giờ sáng và kết thúc lúc 11, 12 giờ đêm thì thật không thể kinh khủng hơn. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, cuộc sống chỉ sang chương mới khi cuối cùng tôi cũng căn được giờ nghỉ trưa cho cả hai bé cùng một lúc. Chỉ cần một tiếng rưỡi yên bình, kể cả khi vẫn phải dùng thời gian đó để dọn dẹp bãi chiến trường từ buổi sáng, cũng đủ để tôi nạp lại năng lượng.

Từ sáu tháng tuổi trở ra, bạn có thể lập một thời gian biểu hợp lý cho bé: bé út nhà tôi được cho ngủ một giấc buổi sáng, đó cũng là khoảng thời gian “riêng tư” cho ông anh trai; hai bé ăn trưa cùng một giờ (nhưng phải có những món như bánh pudding ngon lành để cậu cả không bị tập trung vào việc em bé bú mẹ); cả hai cùng đi ngủ trưa trong khoảng từ một tới ba giờ chiều. (Chỉ vậy rồi cuộc chiến lại tiếp tục vào giờ tắm, thế nhưng đó là câu chuyện khác.)

Di chuyển

Nếu bé lớn vẫn chưa biết đi vững, sẽ rất nguy hiểm và đau đầu mỗi khi bạn dẫn bé đi dạo trên vỉa hè. Có một vài phương án sau:

- **Dùng cả địu và xe đẩy.** Tiết kiệm nhất. Đòi hỏi một cột sống lưng thật khỏe. Một tay đẩy bé lớn, bé nhỏ được địu ôm trước ngực mẹ. Điều này thi thoảng sẽ khiến bé lớn ghen và muốn được bạn bế lên. Bạn có thể sẽ phải bế cả hai bé, phải xách xe đẩy và cả những túi đồ, khi phải đi xuống thang cuốn hay khi phải dỗ những cơn ăn vạ. Hãy suy nghĩ kỹ.
- **Xe nôi nằm có kèm ghế ngồi.** Nhiều người tôi biết sử dụng kiểu xe này rất tiện dụng và tự tin. Có lẽ điều đó còn tùy xem

nhân vật nào ngồi lên chỗ ghế ngồi. Có lần bé út nhà tôi bị bật nảy lên không trung vài xen-ti-mét khi thằng lớn cứ chồm chồm trên ghế ngồi như chơi bập bênh. Một người bạn khác sử dụng kiểu xe này một thời gian cũng thông báo: “Thật là một thảm họa – không ít lần tớ bước từ cửa hàng ra và nhìn thấy ba đứa bé đang dở khóc dở cười vì chúng cùng ngồi lên ghế và chiếc xe đã bị lật kênh lên!” Một người bạn khác sau lần thử cho hai bé vào chung một xe đẩy mà không cần dùng đến ghế gắn kèm đã phải cảnh cáo: “Chồng tớ (tớ đã bảo là không được làm) cố để thằng lớn ngồi phía đuôi chiếc xe nôi và cuối cùng lật cả xe, em bé mới 17 ngày tuổi nằm cả ra đường, mọi người phải cẩn thận nhé.”

- **Xe đẩy đôi.** Nếu bạn có thể mua loại xe ngả ra được, bạn có thể dùng nó khi bé được hai tháng. Không nghi ngờ gì khi nói đây là lựa chọn tốt nhất; tuy nhiên, hãy lựa chọn cẩn thận. Một số loại xe có bề rộng không to hơn những chiếc xe lăn và có thể đẩy qua cửa của hầu hết các cửa hàng. Một vài loại lại có thể to hơn đến cả chục xen-ti-mét và chắc chắn sẽ không đẩy lọt qua cửa. Một số loại rất nặng (với khung xe to đùng hoành tráng, kết cấu giúp xe xoay được tứ phía…) khiến bạn khó mà nâng hay gập lại. Tất cả xe đẩy loại này đều rất cồng kềnh khi đi trên vỉa hè, hay lên xuống cầu thang (đặc biệt là khi có một em bé ba tuổi to đùng ngồi trong). Một người kể: “Tôi từng bị mắng đấy, vì cứ phải chăm chăm tìm cách nâng bên nặng hơn của xe lên để di chuyển qua các xe đẩy khác, người đi đường, hay những rổ giày dép của hàng rong trên vỉa hè.” Chắc chắn bạn sẽ thu hút cái lườm nguýt của người đi đường, những người dường như cho rằng chiếc xe này hẳn được thiết kế để làm chấn thương cổ chân của họ. Không có chiếc xe đẩy nào thuận tiện hơn xe đẩy đơn. Thế nhưng với xe đẩy đôi, hai bé có thể đồng hành và “trò chuyện” với nhau từ rất sớm. Và khi bé lớn muốn xuống đi bộ, bạn có thể để những túi đồ của mình lên xe đẩy.
- **Dây đai dẫn bé đi bộ.** Kể cả nếu bạn phản đối việc dẫn trẻ đi bộ với dây buộc thì bạn vẫn nên dùng đai nối để có thể kiểm soát được bé lớn, nhất là trong lúc bạn đang phải gập xe đẩy, dỗ em bé, xách các túi đồ, hay trả tiền vé xe buýt.

IMG_1305

Di chuyển bằng ô tô

Ngày xưa, trước khi người ta phát minh ra những biển báo giao thông và khi chỉ chiếc ô tô nào được độ lại mới có thể đạt vận tốc gần 100km/h, tụi trẻ vẫn được thoải mái ngồi uốn éo ở hàng ghế sau xe và sẽ bị tét tay nếu chúng chọc ghẹo, kéo tóc người lái xe. Bằng cách đó, những gia đình bốn con có thể vô tư di chuyển trong những chiếc Morris-Minor và Hillman Minx thời thượng hồi ấy. Còn ngày nay, thật là tội lỗi – và phạm pháp – nếu chúng ta cho con ngồi trong xe mà không cài dây bảo hiểm hay không có ghế ngồi ô tô cho trẻ con.[18] Sự ra đời của bé thứ hai, bé thứ ba còn khiến bạn gặp nhiều rắc rối hơn thế. Băng ghế sau của một chiếc ô tô con loại nhỏ không đủ chỗ cho tận ba chiếc ghế trẻ em, loại có thể ngả lưng nằm dành cho trẻ sơ sinh. Loại ghế này lại không được phép lắp ở ghế ngồi trước bởi nó sẽ chặn túi khí trong trường hợp khẩn cấp, vả lại trẻ con ngồi sau sẽ an toàn hơn. Bạn nghĩ mua một chiếc xe to hơn sẽ thuận tiện hơn, nhưng thực ra chưa hẳn đã vậy; rồi các bé lớn còn thường thích chọc bé nhỏ khi rảnh rỗi. Và các bé nhỏ, một khi đã học được cách cầm, nắm, kéo, sẽ muốn kéo tóc của các anh chị. Một người bạn của tôi chia sẻ: “Tớ đặt em bé ngồi giữa và con bé giật tóc của cả hai ông anh ngồi cạnh cùng một lúc, vậy là tớ buộc phải dừng xe sau khi nghe hai đứa lớn hét thất thanh, còn đứa nhỏ cười sằng sặc.”

Tị nạnh

Những vấn đề hậu cần nói trên dù sao cũng có thể giải quyết được khi bạn có điều kiện kinh tế và khéo léo sắp xếp một chút. Nhưng những yếu tố này cũng không giúp bạn giải quyết được mối đe dọa tiềm tàng mà mọi gia đình phải hứng chịu kể từ giây phút bé thứ hai ra đời, đó là sự Tị Nạnh. Liệu Tập 1 có thấy phiền lòng khi Tập 2 ra đời không? Điều đó có làm đảo lộn cuộc sống của bé không? Liệu Tập 2 có bị bắt nạt/sao nhãng/lớn lên trong cái bóng của Tập 1 không? Liệu chúng có chơi được với nhau không? Rất nhiều người lớn sẽ nói những điều tồi tệ kiểu như: “Cháu sắp bị ra rìa rồi đó.”

Hay những câu này cũng chẳng khá hơn: “Cháu sắp có em trai để chơi cùng rồi đó, chà.” (Điều đó đâu có đúng ngay khi em bé ra đời. Nếu thằng bé muốn có người chơi cùng thì nó sẽ thất vọng, trong vòng ít nhất một năm.) Bạn cũng được nghe kể chuyện về những em bé cào cấu, đánh, thậm chí lấy gối chèn lên mặt em bé. Đến cả tác giả của những cuốn sách viết về trẻ nhỏ nổi tiếng như Penelope Leach cũng so sánh cú sốc của bé lớn như thể việc bạn trở về nhà một ngày nọ và thấy chồng mình đã mang cô vợ mới về và còn muốn bạn kết thân với cô ta nữa. (Thật kinh khủng khi nghĩ tới chuyện đó, nhưng tôi nhanh chóng bình tâm và nhận ra thực tế không tới mức vậy.) Một em bé không phải là một người phụ nữ, hay người vợ. Đây là những mối quan hệ khác nhau. Dẫu sao thì đứa trẻ nào cũng sẽ hiểu rằng một ngày nào đó nó sẽ không còn phụ thuộc vào bạn nữa; và điều này không đúng với một người vợ, trừ những người vợ trong phim ảnh (nếu có).

Có những gia đình không gặp phải vấn đề tị nạnh giữa các bé. Cãi nhau, có, khi em bé bắt đầu lấy đồ chơi của bé lớn; nhưng không phải là sự tị nạnh từ sâu trong tâm lý và giành giật sự chú ý của bố mẹ mà chúng ta vẫn nghĩ là không thể tránh khỏi.

IMG_1306

“Chúng tôi cố hết sức để thằng lớn không ganh tị với em.” Một bà mẹ nói. “Đến nỗi giờ đứa bé lại ganh tị với thằng lớn!”

“Chúng tôi không gặp phải vấn đề gì cả.” Người khác nói. “Con bé yêu em nó ngay từ ngày đầu tiên, còn em bé thì rất ngoan, không khóc và ngủ suốt, lớn lên một chút thì còn rất thích chị gái mình. Tôi mới là người phải ghen tị này!”

Những kinh nghiệm phổ biến cho thấy, chúng ta cũng nên có sự chuẩn bị để tránh được việc các bé tị nạnh lẫn nhau.

- Khi nói với con rằng có một em bé ở trong bụng bạn, hãy nói sao cho bé hiểu rằng em bé đó cũng là của bé.
- Tặng cho bé một món quà vào ngày đầu tiên bé vào bệnh viện thăm em và nói: “Đây là quà em tặng cho con.”

- Giao việc để bé lớn cùng làm khi tắm hay thay quần áo cho em bé. (“Lấy hộ mẹ cái bỉm với! Cảm ơn con!” Bạn sẽ nói câu này trong khi mặc cho em bé tí xíu cái bỉm to đùng ngoại cỡ để không làm mếch lòng người trợ tá tốt bụng. Tội nghiệp Rose nhà tôi, đôi lần con bé phải mặc cái bỉm to kéo lên đến tận ngực.)
- Dặn kỹ các vị khách đến thăm không được vô tư cưng nựng em bé mà bỏ rơi bé lớn. Nhắc khéo những người họ hàng nếu định tặng những đồ nho nhỏ cho em bé thì hãy mang cả cho bé lớn nữa.
- Đừng dành nguyên cả ngày chỉ ngắm nhìn em bé. Hãy chơi cùng, ôm và nói yêu cả bé lớn nữa nhé.

Nếu bạn làm những điều trên, hãy yên tâm rằng mọi chuyện sẽ suôn sẻ.

Vậy nhưng dù bạn làm gì đi nữa thì ganh tị vẫn là một phần của cuộc sống, những bé tuổi lên ba vẫn luôn có những lúc không kiềm chế được cảm xúc; hơn nữa bé thực sự bị mất vị trí độc tôn, phải chia sẻ sự chú ý của bố mẹ với em bé, đúng lúc bé cần được quan tâm nhiều hơn. Vì vậy, không việc gì phải vờ như vấn đề này không tồn tại. Ít nhất là chính bạn cần chấp nhận điều đó.

Tôi không nghĩ bạn có thể yêu cầu một đứa trẻ đừng ghen tị nữa, bởi đó là điều bé cảm thấy và chuyện đó rất tự nhiên. Nhưng tôi sẽ không ngần ngại nói với bé rằng không được vì cảm giác đó mà trút giận lên hay làm đau em bé.

Jill Freud[19], mẹ của năm đứa con, có một lời khuyên đúc kết về chuyện này: “Tôi không nghĩ bạn có thể yêu cầu một đứa trẻ đừng ghen tị nữa, bởi đó là điều bé cảm thấy và chuyện đó rất tự nhiên. Nhưng tôi sẽ không ngần ngại nói với bé rằng, không được vì cảm giác đó mà trút giận lên hay làm đau em bé – tôi sẽ thẳng thắn như khi tôi yêu cầu bé không được chui vào gầm ô tô vậy. Sớm hay muộn, trẻ cần được học về cách hành xử đúng đắn trong xã hội. Như vậy bé lại càng cảm thấy dễ hiểu hơn.”

Thái độ cứng rắn này sẽ giúp chúng ta vượt qua một yếu tố phức tạp vốn vẫn khiến mọi giải pháp đối phó với tâm lý ghen tị của trẻ thất bại – đó chính là người bạn mang tên Tội Lỗi. Rất nhiều người mẹ cảm thấy có lỗi vì có em bé thứ hai, khiến cho bé đầu "thất vọng". Rồi có người thấy có lỗi vì không thể dành đủ yêu thương trọn vẹn cho bé thứ hai... Bạn không thể để cảm xúc của mình trôi theo hướng suy nghĩ tiêu cực đó. Hãy tự nhẩm những lời của Jill như một câu thần chú: "Sớm hay muộn, trẻ cần được học về cách hành xử đúng đắn trong xã hội." Đừng để ý nhiều đến những em bé con một cư xử đúng mực tuyệt vời, biết yêu thương và rất cân bằng. Hãy chỉ quan tâm đến đứa con đang sụt sùi khóc lóc và ủ ê của bạn.

Sau đây là một số cách giúp tụi trẻ gắn bó hơn ngay từ khi ra đời. Nhiều trong số đó sẽ có tác dụng, chỉ cần bạn có niềm tin:

- Khả năng tuyệt vời nhất của một em bé mới sinh là nhìn chằm chằm. Bạn chỉ cần nói với cậu bé đang ngồi chơi kia rằng "em đang nhìn con này", thằng bé sẽ hài lòng. Trẻ con thích được chú ý. Hãy đặt em bé ngồi an toàn trong chiếc ghế nằm trên bàn để bé lớn không động chạm làm đau em được. Vậy là bé lớn sẽ là một khán giả, một fan hâm mộ tuyệt vời để tha hồ khoe các đồ chơi hay thể hiện bản thân.
- Em bé còn một khả năng khác tuyệt không kém, đó là ngủ. Những lúc em bé ngủ, hãy cố gắng đừng để ý nhiều đến bé, mà hãy tận dụng để quan tâm đến bé lớn.
- Liên tục gọi em bé là "Em gái của Nicholas", hoặc "Arther, đó là em trai của Isabelle đó" để trẻ cảm nhận được vị trí của mình.
- Mua cho bé lớn một vật nuôi – cá cảnh, thỏ hay chuột hamster – để mọi chủ đề của các cuộc nói chuyện không chỉ xoay quanh em bé.
- "Ôm nựng bé lớn thật lâu, kể cả điều đó làm bạn trông ngớ ngẩn cỡ nào đi nữa." Một bà mẹ hai con cho hay.
- Thuyết phục bé lớn tin rằng em bé thích chơi với bé. Không bắt bé phải thích em mình; điều đó không áp dụng ngược lại với bé được. Nhưng nếu em bé nhìn chăm chú, hay cười với bé lớn, hãy chỉ ngay cho bé biết.

- Một khi em bé biết bò và cầm nắm đồ vật, hãy cứ để cho bé "hư" hay "quậy". Lần đầu tiên cậu cả nhà tôi thoải mái cười với em gái nó mà không gượng gạo hay nghi ngờ, là khi con bé làm đổ nguyên ca sữa ra sàn nhà và bật cười khanh khách. "Rose làm đổ hết ra sàn kìa mẹ ơi." Thằng bé hạnh phúc nói với giọng rất "nể".
- Bạn cũng nên nhấn mạnh với bé lớn rằng rồi em bé cũng sẽ lớn lên và cả hai anh em sẽ cùng phải nghe lời mẹ. Chúng ta thường dễ quên một điều hiển nhiên rằng các bé tầm hai tuổi hầu như không có khái niệm về thời gian và sự phát triển. Chỉ đến một ngày nọ, khi cậu cả nhà tôi nói: "Rose sẽ lớn lên và là một em bé ngoan" thì tôi mới giật mình nhớ ra mình chưa bao giờ dạy nó về điều này. Từ đó trở đi, thằng bé bắt đầu ra rả nói về một ngày nào đó, em gái lớn lên sẽ phải tự chịu trách nhiệm cho những gì mình làm, sẽ bị mắng khi bày bừa, quấy rầy hay ăn vạ.

Hãy khen ngợi, tán thưởng mỗi khi con cố gắng để chơi cùng em bé.

- Luôn để ý và nhắc nhở khách tới chơi nhà. Thật vô ý khi có người tới nhà chỉ để ẵm bé nâng niu em bé, trong khi bé lớn hơn bị bỏ mặc ngồi một mình sụt sịt nước mũi. Có người thì khích bé lớn bế bé nhỏ để khoe. Những em bé hay ghen tị sẽ không dễ dàng bị lừa phỉnh bằng cách này. Khi ấy, bạn chỉ cần khoe với khách những thành tích của bé lớn bằng giọng thật tự hào; nếu cần thiết thì gỡ em bé ra khỏi vòng tay hơi chặt hơn mức cần thiết của bé lớn. Dù sao thì em bé cũng còn rất nhỏ để cảm thấy bị tổn thương. Hãy tận dụng khoảng thời gian này, chừng nào bạn còn có thể...
- Khen ngợi, tán thưởng mỗi khi con cố gắng chơi cùng em bé. Khéo léo chơi cùng và giúp các con chơi cùng nhau. Gia đình tôi thường chơi trò này trong bồn tắm: em bé lấy quả bóng bàn từ chiếc tàu thủy đồ chơi của anh cả và tôi vờ hô to: "Ai cho con lấy cắp quả trứng đó?"(Tụi trẻ có một cuốn sách yêu thích, viết về một chú cáo chuyên ăn trộm trứng.) Sau đó tôi sẽ đưa lại cho bé lớn quả bóng và chơi lại từ đầu. Nếu tôi không có mặt ở

đó, hai bé sẽ giành giật và cãi nhau. Ngược lại, khi có mặt trọng tài, cả hai bạn đều rất thích thú.

- Hãy cố tình lái những hành động của bé theo ý tốt. Ví dụ, hãy nói: “Có phải con đang mang chiếc rìu đồ chơi cho em Harriet xem không? Tốt quá, em sẽ thích lắm đó. Con đang xoa đầu em đó phải không, đúng rồi anh Harry ngoan, em bé sẽ ổn mà, phải không? Nhưng em còn bé lắm, chưa biết chơi rìu đâu, con nên lấy đồ chơi khác cho em...” Nghe thì cứ như phim hoạt họa với cảnh một bà mẹ lạc quan, vui vẻ đang ngăn cậu anh tấn công cô em bằng rìu đồ chơi trong khi vờ như bé không có ý làm vậy – nhưng cách này hiệu quả đến kỳ lạ. Có lẽ ai cũng muốn người khác nhìn nhận được mặt tốt của mình.
- Hãy nói để con biết rằng bạn cũng hiểu những gì chúng nghĩ. “Đôi khi em bé cũng thật là phiền phức, phải không con?”
- Đặt chiếc cũi đôi vào cùng một phòng ngủ. Sau một đêm tỉnh dậy, không thấy bóng bố mẹ đâu, chúng sẽ thấy không việc gì phải cạnh tranh với nhau và sẽ hùa vào cùng một phe. Ít ra thì cậu anh cũng sẽ có một “đệ tử” để bày trò chơi cùng.

Trên tất cả, HÃY NGĂN NGỪA BẠO LỰC. Một đứa trẻ cố tình làm đau em sẽ không chỉ dừng lại ở đó; bé có thể làm những điều kinh khủng. Bạn càng để tình trạng bạo lực diễn ra thì mọi việc sẽ càng tệ hơn, không chỉ bây giờ mà cả trong tương lai. Có một số cách để ngăn bé không đánh em như sau:

- Đưa bé một chú gấu bông để trút giận. Tôi không thích cách này; nhiều người lại cho rằng nó rất hiệu quả.
- Không để hai bé ở với nhau ngoài tầm nhìn của bạn, dù chỉ một phút, trừ khi bạn chắc chắn không có chuyện gì xảy ra.
- Dặn con rõ ràng rằng, nếu em bé bò lại gần đồ chơi của con và có thể quậy phá, làm hỏng chúng, con chỉ cần gọi mẹ, mẹ sẽ bế em ra chỗ khác. Bạn phải giữ lời hứa này, nếu không mọi tội vạ sẽ ngay lập tức bị đổ lên cái đầu hói bé bỏng của em bé cho xem. Nhưng cũng thật tội nghiệp nếu phạt ông anh khi cả tòa lâu đài Lego bé mất công lắp bị em bé làm sập trong tích tắc.

Đôi co với con nhỏ là việc đáng buồn và không cần thiết. Người mẹ luôn mạnh mẽ hơn, sáng suốt hơn và tìm được cách giải quyết của riêng mình.

- Đặt ra một quy định cứng rắn nếu em bé (hoặc bất kỳ ai) bị đánh bằng bất kỳ thứ vũ khí hay đồ chơi nào, thứ đồ đó sẽ bị tịch thu và cất đi trọn ngày hôm đó. Tôi từng áp dụng nghiêm khắc nguyên tắc này từ lần đầu tiên bé dùng cái cờ-lê bằng nhựa yêu thích để đánh em và nó đã phát huy tác dụng. Nguyên tắc tịch thu còn có thể vận dụng với những tai nạn sơ ý. Những thiệt hại gây ra bằng tay không thì còn giới hạn được, nhưng nếu bé cầm một thứ đồ hay vũ khí nào đó thì sẽ không thể lường trước được. Ở điểm này, các bạn cũng nên lưu ý rằng không chỉ riêng các bé trai mà các bé gái, dù được sinh ra với sự nữ tính thiên bẩm, cũng vẫn có thể đánh em khi tức giận.

Mặc dù khá khó xử và có thể gây hiểu nhầm, nhưng tôi cũng từng tịch thu những đồ chơi mang tính bạo lực của những vị khách tí hon tới chơi nhà khi chúng dùng các đồ đó để đánh con tôi. Và cũng tự nhiên thôi, nếu bé nhỏ hơn có ý cầm đồ chơi “hồ hởi tấn công” bé lớn thì tôi cũng tịch thu luôn đồ chơi của bé nhỏ.

- Cuối cùng, dù bạn làm gì, hãy kiềm chế cảm xúc của mình. Bản thân bạn cũng phải bất ngờ về bản năng bảo vệ con nhỏ của mình (kể cả khi trong thâm tâm bạn yêu con đầu lòng hơn). Nhưng nếu bạn quá tỏ ra bênh vực em bé, điều này sẽ chỉ làm phiền thêm những người xung quanh. Hãy cố đừng suy nghĩ hổ cái đang bảo vệ con non. Chỉ cần tưởng tượng mình là chú cảnh sát giàu kinh nghiệm, hơi tẻ nhạt, đứng bên lề một sân bóng đá là được.

Ngoài ra, nếu chế ngự được cảm xúc của mình thì bạn sẽ có thể tiếp tục hành động theo lý trí. Một bà mẹ nọ đã học được từ cô bảo mẫu người Mexico và chia sẻ với tôi: “Đôi co với con nhỏ là việc đáng buồn và không cần thiết. Người mẹ luôn mạnh mẽ hơn, sáng suốt hơn và tìm được cách giải quyết của riêng mình.” Và quả là

người mẹ nào cũng nên như vậy, nhất là khi để đáp ứng lại một nhu cầu đơn giản như tình yêu thương, dù cho cách thể hiện nhu cầu đó có kỳ cục hay bạo lực tới nhường nào.

IMG_1307

10Ngày cao điểm và Ngày nghỉ

M

ột ngày nọ, trên một chiếc thuyền, tôi đã nhận ra một sự thật vĩ đại. Khi ấy, bảy người chúng tôi đang ở trên thuyền.

Một ông chồng đảm nhận việc chèo thuyền; hai bà mẹ, mỗi người địu một em bé tám-tuần-tuổi trước ngực; một bé trai và một bé gái, mỗi bé tầm 22 tháng tuổi, cả hai đeo bộ dây đai an toàn được buộc vào cổ tay mẹ. Hai sợi dây bị kéo căng vì tụi nhỏ cố bám vào mép thuyền để tìm những chú cua. Chúng tôi, những người mẹ, vừa nghiến chặt răng níu dây vừa cố không cử động mạnh để khỏi đánh thức những em bé đang ngủ. Chồng cô ấy thì gồng sức chèo lái qua đoạn bùn lầy của hồ Thorpeness Meare, có vẻ như đang bâng khuâng tiếc nuối những ngày rực rỡ chèo thuyền dọc sông Cam, thưởng thức dâu tây và rượu sâm-panh thay vì bánh bích quy và nước hoa quả Ribena, ngoạn cảnh cùng những cô gái trẻ trung mặc những bộ đầm trắng tỏa nắng thay vì những bà mẹ oằn mình với những đứa trẻ và toàn thân đầy mùi sữa trớ.

Có ba việc đã xảy ra sau đó. Những bé lớn sau khi chán ngắm cua bèn quay ra giật kéo dây của nhau. Hai em bé thức dậy và bắt đầu khóc. Và trời đổ mưa. Theo bản năng đã tồn tại trong lịch sử loài người hàng triệu năm, chúng tôi cởi khuy áo và cho con bú, nước mưa chảy thành dòng xuống ngực. Mái che mưa nhanh chóng được kéo ra để che cho bốn cái đầu tí hon, chừa hai mái tóc rũ rượi của hai người mẹ dưới mưa lâm thâm. Michael chèo thuyền vào gần bờ, thận trọng nhìn ngó xung quanh xem có ai nhìn thấy cảnh anh đang chèo lái nguyên con thuyền toàn một lũ quỷ sứ không. Trên bờ, một golf thủ hét vang “FORE!”[20], và người ta bông đùa về bốn bầu ngực sữa tung tẩy của chúng tôi...

Biệt tài của một ông bố/ bà mẹ có con nhỏ là giảm kỳ vọng của mình khi tận hưởng những thú vui.

Đến lúc đó, một trong chúng tôi (tôi quên mất là ai) đã nói: "Ôi, chuyến đi này cũng thú vị đấy," và tất cả những người còn lại đồng tình nói, rất thật lòng: "Ừ, thật tuyệt khi được đi chơi phải không." Đó chính là giây phút tôi nhận ra được sự thật vĩ đại ấy: biệt tài của một ông bố/ bà mẹ có con nhỏ là giảm kỳ vọng của mình khi tận hưởng những thú vui. Giả như kỳ vọng cao hơn thì có lẽ chúng tôi đã thấy quãng thời gian trên thuyền thật là tồi tệ: vừa ướt như chuột lột vừa không thể làm gì với em bé dính chặt trên người, lại bị những đứa trẻ tinh nghịch "tra tấn", trò chuyện thì đứt đoạn… Nhưng khi đón nhận nó theo cách nhìn giảm bớt kỳ vọng, chúng tôi lại thấy chuyến đi đã thành công tốt đẹp: không có em bé nào gào khóc, tất cả đều an toàn tuyệt đối, chúng tôi được ngắm cảnh khác với những gì bên ngoài khung cửa sổ bếp, đã vậy lại còn được mua vui bởi câu chuyện hài về cậu golf thủ và những bầu ngực nữa.

Với những thành công nho nhỏ đó trong một buổi sáng, chúng tôi cũng chẳng thấy vấn đề gì khi có một mùi là lạ bay trong không khí từ ít nhất ba trong bốn cái bỉm trên thuyền. Chúng tôi bước lên bờ sông trong ẩm ướt và đi về nhà, bụng mừng thầm vì biết tụi nhóc đã thấm mệt và thể nào cũng ngủ một giấc trưa ngon lành để chúng tôi có thể ngồi thảnh thơi đọc tờ *Chủ Nhật*. Một hạnh phúc nhỏ nhoi.

Bạn sẽ phải học cách túm lấy tất cả những niềm vui nho nhỏ ấy, đặc biệt là khi bạn có hai hay nhiều con. Bạn cũng cần nghĩ tới những trường hợp tệ nhất, chuẩn bị sẵn tinh thần rằng mình sẽ chẳng thể yên bình rời quán cà phê hay kết thúc một chuyến chèo thuyền trên sông hoặc một buổi dã ngoại cuối tuần (nhà tôi cứ ra đến cửa là khung cảnh hệt như trong bức họa "Napoleon rút lui khỏi Moscow" vậy; một trong hai bé sẽ gào khóc bởi không muốn về, hoặc đòi về). Bạn sẽ phải chuẩn bị cho một kỳ nghỉ ở bãi biển như thể sắp du hành một chuyến vào vũ trụ, rồi thản nhiên chấp nhận khi đến nơi bé lại tỏ ra chán chường. Trước đây tôi từng không thể hiểu nổi những bậc phụ huynh hầu như không đưa con đi chơi xa nhà trong suốt năm năm hoặc chỉ tham gia các tour du lịch thiết kế riêng cho

trẻ nhỏ; nhưng sau này tôi đã hiểu lý do của họ. Nếu không có quyết tâm mãnh liệt đi kèm với việc hạ kỳ vọng xuống thấp nhất có thể, những ông bố bà mẹ sẽ thấy chẳng đáng để đưa các bé nhỏ đi chơi cùng bởi họ sẽ phải đối đầu với nhiều vấn đề phát sinh. Thật ra, đôi khi tôi còn có suy nghĩ rằng chúng ta không bao giờ nên mang con tham gia vào những chuyến du lịch giống với kiểu chúng ta thích khi còn độc thân. Có lần chúng tôi đi chèo thuyền vào một ngày đẹp trời, với đứa bé đang ốm còn đứa lớn liên tục gào thét đòi cởi bộ áo phao an toàn ra. Vậy là tôi tự nhủ tốt nhất không nên mơ mộng về quá khứ tự do tự tại nữa.

Tuy nhiên, ai cũng muốn theo đuổi ước mơ tuổi trẻ của mình. Tôi biết một người mẹ là một tay đua xe chuyên nghiệp, cô ấy mang cả con tới trường đua (và chế tạo một chiếc tai nghe đặc biệt giúp bé tránh tiếng ồn chói tai).

Những vận động viên môn đua thuyền thì đặt em bé an toàn trên giường trong khoang thuyền, cho những bé lớn ngồi chơi cùng một xô toàn sỏi ở mạn thuyền trong khi họ sải mái chèo lướt sóng vun vút trên con Force 7. Tại trường đua chó, sân tennis, hay những buổi thi đấu giữa các bang, chúng ta dễ dàng nhận thấy những cặp mắt tò mò của các em bé ngồi trên xe đẩy. Trong các sự kiện thể thao, tôi từng gặp một cặp cha mẹ thay phiên nhau chơi dù lượn – người này tham gia chơi thì người kia đứng trông các con; từng thấy những đứa trẻ đứng nghển cổ ngắm mẹ nhảy dù hay cặp bố mẹ nọ thay phiên nhau bơi một vòng bể bơi trong khi người kia chơi trò té nước với lũ trẻ. Bạn hoàn toàn có thể làm tất cả những việc này, chỉ cần một chút quyết tâm, rất nhiều sự chuẩn bị và (khó nhất) là sự hợp tác của cả bố và mẹ.

Bởi để có thể cùng các con tham dự những sự kiện dành cho người lớn như vậy, bạn cần cả hai người. Đối với người mẹ, việc đưa con đi xem bố chơi khúc côn cầu thực chất cũng không có gì khác việc chăm con hằng ngày, chỉ có khung cảnh là thay đổi (trừ khi người mẹ cũng mê khúc côn cầu). Cô ấy hoàn toàn có thể chọn cách dễ dàng hơn là đưa bọn trẻ ra công viên chơi và hẹn gặp bố tụi trẻ ở đó sau khi anh ấy chơi xong. Mặt khác, nếu cả hai bạn đều thích

xem trận đấu và đồng ý thay phiên nhau trông con, cả hai sẽ đều cảm thấy thỏa mãn khi về nhà. (Cuộc hôn nhân nào cũng có những lúc người chồng hoặc người vợ cảm thấy tức giận và không công bằng đến phát điên. Trải nghiệm tệ nhất của tôi là khi phải ôm bé bảy tháng tuổi bỏ ra ngoài bữa tiệc Hoàng Gia, bừng bừng tức giận, chỉ biết ngồi cạnh ô tô và xúc cho con ăn tô xúp đã nguội ngắt, trong khi Paul còn mải ngồi tán phét về những cỗ xe ngựa cùng mấy ông bạn. Tuy nhiên, không lâu sau đó, tôi tham gia đua thuyền dọc sông Thames, anh ấy thì ở nhà chăm cả hai đứa, một đang mọc răng, một đang sốt siêu vi, nước mũi chảy ròng ròng trong suốt hai ngày. Vậy là hòa.)

IMG_1308

Quay trở lại thực tế: có hai điều quan trọng khi đi du lịch trải nghiệm cùng trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh: chuẩn bị hành lý và lên thời gian biểu. Chuẩn bị là khâu tất yếu; nếu bạn khởi hành mà trong xe không có khăn giấy, khăn ướt, kem chống hăm, ly nhựa, nước trái cây, quần áo dự phòng, túi giấy để đựng những thứ kinh khủng không tên, đồ chơi, xe đẩy, mũ chống nắng hoặc mũ ấm mùa đông… bạn sẽ đứng trước nguy cơ hứng chịu đủ nỗi khổ sở. Soạn sẵn thời gian biểu lại là điều ít người biết đến hơn. Ví dụ, nếu bé nhà bạn cần một giấc ngủ trưa thì bạn cần chắc chắn rằng trong khung giờ đó, bạn sẽ cho bé một giấc ngủ không-bị-làm-phiền trong ô tô hoặc trên xe đẩy. Nếu bé luôn ăn trưa lúc 12 giờ 15, bạn cần dừng lại đâu đó khi đến giờ để nạp năng lượng cho bé, hoặc mang thật nhiều đồ ăn và trái cây trên xe. Còn nếu bé nhà bạn hoàn toàn không thích ngồi trong xe, đừng làm những việc như cài chặt bé trên xe rồi phi vội vào nhà lấy gì đó, giục giã ông chồng lề mề, nói nốt chuyện điện thoại và cuối cùng là kéo giờ khởi hành muộn tận 15 phút. Em bé sẽ thấy rất khó chịu đó.

Có hai điều quan trọng khi đi du lịch trải nghiệm cùng trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh: chuẩn bị hành lý và lên thời gian biểu.

Đôi khi, việc lên lịch cho mọi hoạt động khi đi nghỉ như vậy lại làm nhụt chí của người bố hoặc người mẹ, nếu khi còn trẻ họ thuộc tuýp người bốc đồng, thích tự do, hay đi chơi về muộn mà không báo trước, hay thích tụ tập chơi bời và ăn uống không theo giờ giấc. Sau đây là kiểu hội thoại thường gặp của không ít cặp vợ chồng trong kỳ nghỉ lễ. Có vẻ như một trong hai người hoàn toàn không hiểu những nguyên tắc khi đưa em bé đi chơi cùng:

"Việc gì phải lên lịch chính xác như giờ tàu chạy như vậy! Anh muốn xem thêm trận đua tiếp theo!"

"Thì biết thế, nhưng anh thử nghĩ xem, nếu không về cho Debbie ăn ngay bây giờ thì nó sẽ thế nào? Arthur còn sắp ngủ gật đến nơi? Nó mà buồn ngủ bây giờ thì sẽ gắt ngủ ầm lên, rồi thì con bé con lại không ngủ được, mình còn không đủ sữa cho cữ sau nữa… "

"Em thích làm gì thì làm, thôi đi về, ai làm việc người nấy, bực mình!"

"Anh là đồ ích kỷ, vô lý nhất tôi từng gặp…"

Nhưng thôi, chúng ta hãy bỏ qua những cảnh tượng đau lòng như vậy. Tôi đã gom góp được từ những bậc phụ huynh dám nghĩ dám làm một số kinh nghiệm hữu ích:

Du lịch bằng ô tô

Từ trẻ sơ sinh cho tới bất kỳ lứa tuổi nào đều yêu thích các bài hát, vì vậy, hãy bật nhạc trong suốt chuyến đi của bạn. Đồ chơi cũng vậy (bạn có thể treo các loại đồ chơi vào một sợi dây, nối sợi dây này giữa hai chỗ bám tay phía trên cửa xe để đồ chơi không rơi vào mặt em bé và bé sẽ không gào lên đòi nhặt lại). Tuy nhiên, tốt nhất là vẫn nên có một người lớn ngồi ở băng ghế sau. Một người bạn của tôi bị tịch thu bằng lái trong một năm và nhìn nụ cười khẽ của vợ thì anh nhận ra ngay đó chính là hình phạt tồi tệ nhất cho mình. Nó chẳng khác gì việc ra sắc lệnh: "Trong 12 tháng tới, anh sẽ phải ngồi ghế sau và mua vui cho các con." 12 tháng! Bài học rút ra: hãy chắc chắn người lái xe là bạn.

Nếu chỉ có mình bạn lái xe cùng con, hãy gắn thêm một chiếc gương chiếu hậu bao quát (loại gắn bằng hút chân không lên trên kính chắn gió) để theo dõi vị khách nhí ngồi ghế sau. Đừng ngoái đầu lại nhìn, dù chỉ là một giây, như vậy rất nguy hiểm. Thế nhưng bọn trẻ lại học được rất nhanh rằng, chỉ cần một tiếng húng hắng, nghiến răng hay cười khúc khích là chúng sẽ lập tức thu hút được sự chú ý của bạn (lúc 20 tháng tuổi, con trai tôi đã giả vờ điều này rất giỏi mỗi khi tôi ngưng hát bài "Ukulele Lady" để tập trung lái xe).

Chèo thuyền

Tôi xin khuyến cáo các bạn đặc biệt không nên đưa con đi chơi trên những chiếc thuyền khi con còn trong độ tuổi từ 9-18 tháng. Trẻ sơ sinh thì có thể đặt đâu nằm đấy được nên không thành vấn đề, miễn là có người chăm sóc và sức khỏe của bé tốt. Nhưng những chú quỷ nhỏ lúc nào cũng muốn bò lung tung hay đang chập chững tập đi thì không dễ xoay xở chút nào: bế thì bé hờn, để bé tự do thì nguy hiểm, chắc chắn bé sẽ không đời nào chịu mặc áo phao, mà trên một chiếc thuyền thì việc kiểm soát bằng một bộ dây đai tập đi là không thể. Chỉ đến giai đoạn giữa 18 tháng tới hai tuổi rưỡi, khi trí tưởng tượng phát triển, các bé mới cảm nhận được và thấy thích thú khi được đi trên "chiếc tàu vĩ đại của bố" hay "một chiếc tàu thực sự" và sẵn sàng mặc đồ bảo hộ. Còn với lứa tuổi nhỏ hơn, bạn chỉ có thể trông chờ vào những món đồ chơi mới toanh và hấp dẫn cho bé chơi trên sàn thuyền, dưới sự hộ tống của một bộ dây đai an toàn, chắc chắn. Ai cũng biết khi đi thuyền phải mặc áo phao mới an toàn; tuy nhiên, nhiều khả năng là bạn khó có thể kiếm được chiếc áo phao nào vừa với cỡ một bé dưới hai tuổi rưỡi. Tốt nhất hãy dẫn bé ra cửa hàng để thử; một số loại áo phao giúp bé dễ mặc và dễ cử động hơn những loại khác.

Đi bộ dã ngoại đường trường

Một cặp vợ chồng bạn của tôi đã địu em bé trên lưng và cùng đi hết cung đường Pennine Way[21]. Điều bất tiện duy nhất là một trong hai người sẽ phải đeo chiếc ba-lô chứa toàn bộ đồ dùng cho cả nhà. Theo họ, những nhà nghỉ dọc đường "cực kỳ tiện lợi" – đôi khi nếu

gọi điện trước, họ còn có thể sắp xếp để thuê được một chiếc cũi em bé. Còn nếu không, họ đặt một tấm nệm xuống sàn phòng, buộc những chiếc túi và gối lại với nhau và quây lại xung quanh. Để làm được cách này, bạn sẽ cần hết sức cẩn thận để em bé không bị mắc vào dây hay bị các túi đồ chèn lên người.

Cắm trại

Một phượt thủ đầy kinh nghiệm đắng lòng chia sẻ bí quyết đặc biệt cần thiết nếu con bạn thường ngủ riêng: “Một chiếc cũi du lịch có màn chắn sáng ở mỗi mặt, để em bé không nhận ra là bạn đang nằm cùng bên trong lều và đòi thức dậy lúc năm giờ sáng.” Cặp đôi khác thì đổi từ nệm hơi sang nệm mút sau khi em bé bất chợt tỉnh dậy bò xung quanh rồi ngã ra ngoài. Nệm hơi còn một bất tiện khác là khi em bé tè dầm, nước tiểu sẽ tràn ra, dính vào cả những đồ xung quanh.

Còn nữa: “Đừng bao giờ sử dụng túi ngủ cho trẻ em. Hãy cứ dùng loại nguyên bản, giắt phần đuôi túi vào dưới nệm, hoặc nếu cần thiết thì dùng dây thắt phần đuôi túi lại để bé không bị tụt vào tít phần đuôi đó.”

Các sự kiện, buổi biểu diễn và hoạt động thể thao ngoài trời

IMG_1309

Với loại hình này, bạn sẽ cần tìm hiểu trước xem tại nơi diễn ra sự kiện có chỗ mua nước, nhà vệ sinh, hay có mái che không. Nếu nhà bạn có ô tô, hãy chất lên đó tất cả những thứ bạn cần và biến nó thành một kho đồ cứu hộ. Hãy nhớ rằng những em bé nhỏ luôn cần một chút không gian yên tĩnh trong ngày nên bạn cần chuẩn bị tinh thần trước là sẽ phải ngồi trong xe một lúc, đọc sách hay nghe nhạc. Ở những nơi đông người như vậy, đối với những bé lớn, hãy đội cho bé mũ sáng màu, hoặc những chiếc mũ chống nắng trông thật đặc biệt để bạn dễ dàng nhận ra bé nếu không may bé bị tuột khỏi tay bạn. Có người còn đeo cho con những chiếc lắc tay có ghi đầy đủ họ tên bé và địa chỉ nhà. Cá nhân tôi, tôi sử dụng bộ dây đai dành cho trẻ em…

Quán cà phê

Món đồ tuyệt vời nhất chúng tôi có là chiếc ghế ngồi di động cho em bé, nó có thể lắp vừa mọi loại bàn ghế. Bạn sẽ không phải để em bé ngồi lên đùi mình nữa. Đến giai đoạn bé có thể ngồi ghế nhưng thường xuyên quên mình đang ngồi ở đâu và hay với ngang dọc, thì đai Tamsit trở thành một hỗ trợ rất tốt, giúp cố định bé khi ngồi trên ghế tựa. Khi trẻ lớn hơn, bạn sẽ ngập tràn tự hào khi em bé 18 tháng tuổi của mình ngồi ngay ngắn với ly nước cam, tuân thủ lời dặn: “Luôn cầm cốc bằng hai tay trong quán cà phê.” Một điều quan trọng là hãy luôn chọn những quán phục vụ nhanh tay. Nếu bạn không chắc chắn và có chồng đi cùng thì một trong hai người có thể vào trước để gọi đồ ăn, trong khi người kia dẫn bé đi dạo thêm một vòng nữa.

Và sau ba mùa hè vật lộn với lũ con, tôi khá ngạc nhiên khi tình cờ nhận thấy rằng, dù không có lý do cụ thể nào về sinh học nhưng không hiểu sao người ngồi ở bàn và quản lý tụi trẻ luôn luôn là người mẹ, trong khi các ông bố thảnh thơi đứng xếp hàng mua nước tại quầy.

Đi bơi

Thường thì các gia đình sẽ cho em bé tham gia hoạt động này khi được một vài tháng tuổi, bé sẽ được đeo những chiếc phao ở cánh tay và bơi trong bể nước ấm. Một cách “mua chuộc” hay ho khi trẻ không muốn xuống bể (vì sợ nước lạnh) là mang theo một chiếc ống để thổi bong bóng dưới nước. Chỉ xuống nước mới chơi được trò này, nên các bé sẽ sẵn sàng nhảy tõm xuống bể. Hãy luôn mang theo nó nhé.

Tiệc tùng

Ngày xưa, người ta nghĩ rằng không được mang trẻ nhỏ đến những nơi ồn ào đầy khói thuốc hay bia rượu vốn dành cho người lớn, cũng không được đến cả những bữa tiệc ăn tối. Điều này khiến các bậc phụ huynh cảm thấy cực kỳ bức bí và khó chịu.

Thời đại mới lại cho rằng trẻ con nên được chào đón ở mọi nơi, mọi lúc, được phép quẩn chân bạn trong những bữa tiệc sang chảnh hay thậm chí tại những quán bar thời thượng. Thế nhưng điều này chưa chắc đã hay hơn; thật tệ khi bạn vừa ngó mặt vào đã bị hỏi: "Ồ, bạn không mang em bé theo à? Bọn mình muốn gặp em bé quá đi", trong khi bạn chỉ chờ con ngủ để lén ra khỏi nhà đi chơi. Khi ấy, bạn sẽ cảm thấy mình là một bà mẹ tồi.

Tuy nhiên, cả hai quan niệm này đều chỉ là tương đối. Ngay ở thời kỳ bảo thủ, những năm 1950, đã có những người mẹ dũng cảm mang theo cả cũi di động đến những bữa tiệc, hay thi thoảng đi ăn tiệc tối kèm theo những cô/cậu bé ngồi trên lòng; ngược lại, thời nay vẫn có những người tổ chức tiệc tối nhưng yêu cầu các vị khách mời sắp xếp để những thiên thần hai tuổi, hay các em bé sáu tháng được ở nhà với vú em thay vì đi theo bố mẹ. Lý do là, cho dù bạn nghĩ bạn có thể mang một em bé đang ngủ theo mình đến bất cứ nơi đâu và dù ai cũng có thể giúp bạn cưng nựng tụi trẻ con trong nhiều nhất năm phút, thì đưa con đi chơi buổi tối vẫn có hai điều bất cập. Một là, chính bạn sẽ vất vả hơn (tôi từng cố gắng giúp một cặp đôi nọ cho hai em bé của họ ăn, dỗ dành, đùa giỡn với chúng, nhưng vô ích – họ chẳng thể tận hưởng bữa tiệc, cũng chẳng thể làm gì khác). Hai là, việc này sẽ làm đảo lộn giờ giấc sinh hoạt của bé. Một số em bé và trẻ nhỏ sẵn sàng ngủ trên một chiếc giường lạ, được đón về nhà lúc nửa đêm và ngủ tiếp trên giường của mình; nhưng không phải bé nào cũng như vậy. Những bé trên ba tuổi có thể đòi thức cùng bố mẹ. Còn em bé sơ sinh nhiều khả năng sẽ khóc đòi mẹ và khóc vì những tiếng ồn ào xung quanh. Mỗi gia đình có một cách khác nhau, chẳng hạn:

- "Mang theo một miếng nệm lông cừu – chỉ lót cho bé nằm khi đi ngủ, vậy là dù ở đâu đi nữa, miễn là bạn lót miếng nệm này cho bé nằm, bé sẽ ngủ ngon lành."
- "Mang theo một túi đựng các quyển sách và ly uống nước quen thuộc của bé."
- "Cho bé ngủ một giấc thật dài từ chiều và chuẩn bị một túi đồ chơi cho bé chơi riêng một góc."

- "Cũi di động – hơi lạc hậu, nhưng rất có ích. Với các thành cũi, chúng giúp bé có không gian nhỏ an toàn và riêng tư; ngay cả những bé hai tuổi cũng thích chui vào đó và sẵn sàng ngồi chơi cả tiếng đồng hồ. Có lẽ nó khiến bé có cảm giác giống như khi còn trong bụng mẹ."

Một gia đình nọ, rất giàu có, thậm chí còn thuê một vú em khi họ đang tổ chức tiệc tại gia. Nhiệm vụ của cô ấy là trông và giữ tụi trẻ ở trên gác, để các phụ huynh thoải mái với bữa tiệc ở tầng dưới. Một người khác thì mang theo hẳn cô vú em tới những bữa tiệc và biến một phần trong ngôi nhà của chủ tiệc thành phòng trông giữ trẻ, hoàn toàn riêng biệt và kín đáo, trừ đôi lần cô vú em xuống gõ cửa báo cho người mẹ biết đã đến giờ cho bé bú. Nhưng đó là những gia đình khá giả, với phần lớn các gia đình bình thường như chúng ta thì đây chính là lúc máy báo động tiếng khóc trẻ em trở nên tiện ích hơn bao giờ hết.

Khách sạn

Bạn rất nên gọi điện trước để hỏi kỹ nhân viên của khách sạn về những tiện ích họ có thể cung cấp.

Bạn rất nên gọi điện trước để hỏi kỹ nhân viên của khách sạn về những tiện ích họ có thể cung cấp. Nếu ô tô của bạn đủ rộng và bạn có sẵn một chiếc cũi du lịch, hãy mang nó theo, chắc chắn sẽ an toàn hơn những chiếc cũi ở khách sạn. Không chỉ bởi một số mẫu cũi có thể gây nguy hiểm (ví dụ đầu em bé bị kẹt giữa các thanh cũi), mà còn vì những chiếc cũi cũ thường kêu cót két khi bé cử động. Có lần tôi đã phải thức trắng đêm chỉ để giữ một đầu của chiếc cũi sắt khỏi kêu leng keng khiến cả ba chúng tôi không thể ngủ được.

Thường thì sàn bồn tắm ở các khách sạn ít khi được chống trơn trượt, mà mang theo tấm thảm cao su đi khắp nơi thì quả thật hơi mệt mỏi. Một người mẹ thông minh đã mang theo cuộn băng dính

bảo vệ bề mặt[22] và dán lên khắp bề mặt sàn bồn tắm, chống trơn cực kỳ hiệu quả.

IMG_1310

11Lời kết

N*hiều năm gần đây, những người mẹ như chúng ta bị ảnh hưởng khá nhiều từ những cuốn sách hướng dẫn chăm con – có cuốn rất hữu ích, cuốn khác lại làm ta lo lắng hơn; có những bí quyết thực sự đắc lực, trong khi số khác lại tạo ra những áp lực vô hình lên người mẹ. Một vài "chuyên gia" thậm chí khá cực đoan; như một trường phái nở rộ trong những năm 1920 cho rằng em bé không nên được ôm ấp, mà hãy thưởng bé bằng cách xoa đầu hoặc nắm tay là đủ rồi; hay đến cả Sydney Frankenburg*[23]*, một người mẹ thực thụ, còn khuyên rằng không nên chỉ cho một đứa trẻ thấy những thứ khiến nó trở nên quá thích thú và phấn khích, bởi khi đó máu sẽ dồn lên não chứ không đi tới lợi và kích thích mọc răng. Bản thân tôi cũng có thể được xem là cực đoan theo một cách nào đó, cho dù những gì tôi viết là những trải nghiệm ngay trong thời gian làm mẹ bỉm sữa chứ không phải trên chiếc bàn giấy của một văn phòng bật điều hòa nào đó. Bởi vậy tôi không muốn viết lời kết cho cuốn sách này. Trong thế giới của con nít, sẽ không có lời nào là lời kết: chúng là những sinh linh bé nhỏ liên tục biến đổi, từ một phần của cơ thể bạn, chúng lớn lên với những đòi hỏi vô cớ cho đến năm ba tuổi (và mất 15 năm nữa để toàn diện hóa những lý do của mình). Tôi xin lấy câu trả lời của chính những người mẹ ngay từ đầu đã giúp đỡ, đóng góp và cả chỉ trích để giúp hoàn thiện cuốn sách này làm lời kết. Câu hỏi tôi dành cho họ khi ấy là: "Nếu có một điều bạn ước mình được biết từ trước khi làm mẹ, đó sẽ là điều gì?"*

- "Tôi ước gì mình biết trước việc phải cho em bé bú mẹ hai tiếng một lần là hoàn toàn bình thường, và rằng sau sáu tháng tôi không nhất thiết phải tiệt trùng mọi thứ đồ của bé nữa."
- "… em bé ăn ít hay nhiều không quan trọng. Bé chắc chắn sẽ không để mình bị chết đói. Bạn càng nghiêm trọng hóa việc ăn uống thì bé sẽ càng không thích ăn."
- "… mọi thứ sẽ trôi qua rất nhanh. Một khi bắt đầu đi học, bé sẽ không còn là của riêng mình nữa."

- "… bạn không thật sự cần một chiếc ghế ăn cao dành riêng cho trẻ em."
- "… tụi trẻ cứng đầu và bướng bỉnh hơn hình hài bé nhỏ mong manh của chúng nhiều."
- "… bé sẽ ổn thôi, nếu thỉnh thoảng bạn để bé khóc rồi tự ngủ."
- "… những cuốn sách dạy chăm trẻ và những bà mẹ chồng cũng có thể chỉ là những chiếc thùng rỗng kêu to."
- "Điều gì có thể giúp được chúng ta ư? Chỉ có Tiền và những người họ hàng thôi."
- "Tốt nhất là đừng cầu toàn. Nếu cần, hãy cứ nhờ chồng giúp, việc gì cũng được, kéo rèm, thay bỉm hay chải tóc cho con, rồi nói cảm ơn anh ấy. Cả người vợ và người chồng đều nên có sự chuẩn bị, tập dượt, để không bị bấn loạn khi bất ngờ phải tự mình chăm con."
- "Tốt nhất đừng cố làm tất cả mọi việc trong một ngày. Như bà ngoại của tôi, một ngày để giặt giũ, ngày khác nướng bánh, ngày nọ đi chợ… Bà chẳng cần máy móc gì, nhưng bà làm mọi việc lần lượt và không kỳ vọng mình phải làm xong hết mọi việc trong một ngày."
- "Ôi, chỉ cần được nghỉ ngơi chút thôi! Tại sao những em bé đầu lòng lại khiến chúng ta lo lắng và bận rộn thế, trong khi với bé thứ hai thì hoàn toàn ngược lại?"
- "Đừng ép mình trở thành một kẻ tử vì đạo, tức là đừng hy sinh tất cả để thể hiện tình yêu con. Mình cần sống cho mình nữa chứ."
- "Hãy lấy một ông chồng không chê ăn ngoài, hoặc biết nấu nướng. Dù thời tiết thế nào cũng đi dạo mỗi ngày một lần. Dọn cất bớt đồ đạc trong nhà. Nếu nhà đang bừa bộn mà bạn lại sắp có khách, cứ cầm máy hút bụi hoặc để chổi ra giữa nhà – ít nhất trông bạn cũng giống như là đang cố gắng dọn dẹp."
- "Nghĩ kỹ về bất kỳ ý tưởng gì mới mà bạn nảy ra trong đầu. Bạn sẽ thấy phần lớn chúng đều không ổn. Ít nhất đối với tôi là vậy."
- "Đừng mất thời gian đấu tranh nếu không cần thiết. Tại sao em bé không thể mặc đồ ngủ ban ngày và quần áo bình thường vào ban đêm cơ chứ?"
- "Em bé đã chọn bạn làm mẹ. Thế nên có một vài điều bé phải chấp nhận thôi. Sau này, sẽ đến lúc bạn cũng tặc lưỡi – chúng

là con của mình, nên mình phải chấp nhận thôi."

- "Một người bố tích cực tham gia chăm con cùng mẹ sẽ là cả sự khác biệt vĩ đại. Hãy thử huấn luyện chồng."

IMG_1311

- "Cười to. Khóc nếu cần, nhưng nhớ là phải cười."
- "Có rất nhiều, rất nhiều cách để làm một người mẹ tốt. Cách của bạn có thể sẽ không giống như cách của chị hàng xóm, của chị gái bạn, hay của tác giả những cuốn sách về nuôi dạy trẻ."

Lời cảm ơn

X

in cảm ơn sâu sắc những người sau đây vì đã cho tôi lời góp ý và lời khuyên:

Joyce và Virginia Ash

Janet Bellis

Clare Brindley

Judy Brooks

Anna Carragher

Tina Clubb

Belinda Devenish

Helen Fraser

Jill Freud

Nikki Freud

Sarah Gleadell

Valerie

Grove

Sandy Guertin

Fiona Hamilton

Lynn Hurst

Wendy Jobson

Priscilla Lamont

Wiz Mosson

Tina Potter

Lorraine Price

Judy Purves

Debbie Pyn

Natasha Quested

Jenny Rogers

Anna Southall

Penny Steel

Sheridan Steen

Caroline Stevens

Heather Taylor

Lynn Templeton

Valentine Thornhill

Teresa Walsh

Nicky Wilson

Sally Wright

… và rất nhiều người khác.

Tất nhiên, cả mẹ yêu quý của tôi nữa.

Libby Purves, 2004

Chú thích

1. Phương pháp cho ăn ngay khi trẻ khóc đòi, không theo giờ nhất định.

2. Nhân vật chính trong bộ phim hài cùng tên, lém lỉnh và nhiều mẹo vặt, song rất thành công.

3. Trong Kinh Thánh, Elizabeth và Mary là hai chị em họ và cùng có bầu vào một thời điểm. Cả hai cảm nhận được sự đồng cảm về việc mang thai ngay khi gặp gỡ nhau.

4. Trong tiếng Anh, từ “ngày” và từ “quả chà là” viết giống nhau (date).

5.Hoa anh túc giả, màu đỏ, đươc người Anh cài lên áo để tưởng niệm những người lính đã hy sinh trong chiến tranh.

6. Bác sĩ sản khoa người Pháp, người giới thiệu phương pháp sinh con tại nhà.

7. Phương pháp hỗ trợ dùng kẹp kéo phần đầu em bé trong những ca sinh khó.

8. Diễn viên, đạo diễn người Mỹ.

9. Nhân vật trong tiểu thuyết A Christmas Carol của Charles Dickens, chuyển hóa từ ác sang thiện ở cuối phim.

10. Tòa nhà cao thứ ba ở London

11. Nhà thơ, nhạc sĩ, người dẫn chương trình nổi tiếng người Anh.

12. Tên dòng nhạc nổi tiếng của Jamaica.

13. Tên một hòn đảo ở Hy Lạp.

14. Nghệ sĩ vẽ hoạt hình, nhà báo, nhà viết kịch người Mỹ, nổi tiếng hài hước.

15. Tức Sigmund Freud, bác sĩ thần kinh và tâm lý người Áo, được cho là người đặt nền móng cho phân tâm học.

16. Dùng búp bê làm mẫu hướng dẫn các bé gái cách tự đi vệ sinh.

17. MC đài truyền hình nổi tiếng, cháu nội của M Sigmund Freud.

18. Một số nước có luật quy định trẻ em khi ngồi trên ô tô phải có loại ghê chuyên biệt để đảm bảo an toàn.

19. Nữ diễn viên người Anh, vợ của Clement Freud.

20. Tại Anh, “FORE” chỉ chướng ngại vật cản đường bóng của người chơi golf. Từ này phát âm giống từ “FOUR”: số 4.

21. Cung đường đi bộ quốc gia ở Anh, dài 429 km. (ND)

22. Loại băng dính che những phần không sơn để tránh bị lem sơn.

23. Tác giả cuốn “Common sense in Nursery” (Tạm dịch: “Những điều cần biết khi chăm trẻ sơ sinh”).